Leonhard Schlegel

Handwörterbuch der Transaktionsanalyse

mit je einem Beitrag von
Hedi Bretscher (Beratung)
Fritz Wandel (Erziehung)
Bernhard Schibalski (Organisationsberatung)
Helmut Harsch (Seelsorge u. Transaktionsanalyse)



Inhalt

Inhalt

Einführung

Das vorliegende Handwörterbuch behandelt die transaktionsanalytischen Fachausdrücke. Ich berücksichtige aber auch Fachausdrücke aus anderen psychologischen Richtungen, insofern sie im transaktionsanalytischen Schrifttum, insbesondere von Berne, immer wieder erwähnt werden oder eine besondere Beziehung zur Transaktionsanalyse aufweisen.

Die Transaktionsanalyse ist aus der psychotherapeutischen Praxis entstanden. Die Begriffe sind aus dieser heraus entwickelt. Da Berne vorwiegend gruppentherapeutisch tätig war, hat er bald die Eignung dieser Betrachtungsweise für die Beratung von Organisationen entdeckt. Später stellte sich heraus, dass die transaktionsanalytische Betrachtungsweise auch die psychologische Beratung, die Erziehung und Erwachsenenbildung bereichert oder sich sogar als fruchtbares psychologisches Bezugssystem bewährt. Die transaktionsanalytischen Gesellschaft unterscheiden vier Anwendungsfelder: Psychotherapie, psychologische Beratung, Erziehung und Erwachsenenbildung, Organisationsberatung.

Die Transaktionsanalyse ist eine übergreifende psychologische Betrachtungsweise, insbesondere sind in ihr die theoretischen und praktischen Gesichtspunkte der gleichzeitig entwickelten kognitiven Psychotherapie und der analytisch oder tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie organisch vereint, nicht etwa eklektisch zusammengestückt, ergänzt durch gestalttherapeutische und kommunikationstherapeutische Verfahren. Auf die Beziehung der Transaktionsanalyse zu diesen verschiedenen psychotherapeutischen »Schulen« habe ich besonderen Wert gelegt (↗Gestalttherapie, ↗Individualpsychologie, ↗Kognitive Psychotherapie, ↗Kommunikationstherapie, ↗Psychoanalyse).

Gewisse Schlüsselbegriffe der Transaktionsanalyse habe ich besonders eingehend behandelt, so Ich-Zustand, Transaktion, Spiel, Skript, die vier von Eric Berne hervorgehobenen Pfeiler der Transaktionsanalyse, dann aber auch die Begriffe Grundbotschaft und Antreiber, einschließlich Miniskript, als das »Herz der Skriptanalyse«, schließlich Gruppentherapie (nach Berne) sowie Schulen, worunter besondere Richtungen innerhalb der Transaktionsanalyse mit eigenen Akzenten zu verstehen sind. Ich habe durchgehend besonderen Wert auf konkrete Beispiele gelegt.

Die Transaktionsanalyse war und ist immer in Entwicklung und wurde schon zu Lebzeiten von Eric Berne und nach seinem Tod von verschiedenen seiner Schüler in verschiedener Richtung weiterentwickelt. Würden psychologische Entdeckungen und Überlegungen erst in der Praxis angewandt, wenn alle Widersprüche und Unklarheiten ausgemerzt worden sind, käme es nie dazu. Zwischen Praxis und Theorie besteht eine fortlaufende gegenseitige Förderung. Ich habe mich nicht gescheut, auf Widersprüche und Unklarheiten in der transaktionsanalytischen Theorie und vorläufige Lösungsvorschläge hinzuweisen, wo sie offensichtlich sind. Es handelt sich bei diesem Handbuch um ein Nachschlagewerk. Für eine einfache allgemeinverständliche Einführung sei auf das bei mir erhältliche *Kompendium der Transaktionsanalyse anhand von Stichworten* hingewiesen. Ein praxisbezogenes Lehrbuch liegt mit der *Transaktionalen Analyse* vor (siehe letzte Seite des vorliegenden Handwörterbuches).

In Zweifelsfällen habe die Begriffe von Berne und seinen Schülern so ausgelegt, wie sie sich mir in der Praxis bewährt haben. Denkmodelle sind ohnehin keine Realitäten. Nichts Lächerlicheres, als wenn sich zwei Transaktionsanalytiker darüber streiten, ob es ein Skript gibt oder nicht! Skizzen und Diagramme sind im transaktionsanalytischen Schrifttum beliebt. Ich konnte nicht darauf verzichten, aber der anscheinend für viele Transaktionsanalytiker großen Versuchung, sie zum Ausgangspunkt theoretischer Erörterungen zu machen, darf nicht

nachgegeben werden. Bereits die Denkmodelle der Transaktionsanalyse, von denen dieses Wörterbuch handelt, sind Gleichnisse; Diagramme sind Gleichnisse von Gleichnissen.

Ich habe, um der flüssigen Lesbarkeit willen, meistens auf Seitenangaben der angegebenen Werke verzichtet. Ausnahmen nach längeren wörtlichen Zitaten, bei Erörterungen strittiger Fragen und bei Fragen, von denen ich annehme, sie könnten einen Leser besonders interessieren. Werden Seitenangaben angeführt, so bezieht sich »p« [page] auf meine Übersetzung aus Seiten eines englischsprachigen Originalwerkes, »S« [Seite] auf die Seitenangabe deutscher oder ins Deutsche übersetzter Werke und zwar, wenn irgend möglich, immer auf die am meisten verbreitete Taschenbuchausgabe. Siehe die Bibliographie am Ende des Werkes!

Ein Stern * vor einem Wort, vor einer Klammer, vor einem Satz oder vor einem Abschnitt bedeutet, dass, was nachfolgt, bewusst mein persönlicher Vorschlag oder meine persönliche Ansicht ist, wenn dies nicht ohnehin im Wortlaut zum Ausdruck kommt. Der Schrägpfeil ↗ ist ein Hinweis auf ein anderes Stichwort.

Die Vergangenheit eines Patienten oder Klienten, insofern sie auch in der Gegenwart noch nachwirkt, habe ich unter dem noch ungewohnten Übergriff Erlebnisgeschichte zusammengefasst, um zu betonen, dass es immer darauf ankommt, wie eine Gegebenheit (z. B. der Vater) erlebt wurde, nicht wie sie von Unbeteiligten beurteilt würde. Wie ich nachträglich entdeckte, spricht Karl Jaspers im selben Sinn von innerer Lebensgeschichte (1913/[4]1946, S.301).

Dankbar bin ich für die Mitarbeit von Hedi Bretscher-Zeier, CH-Niederrohrdorf (Stichwort Beratung), Fritz Wandel, D-Konstanz (Stichwort Erziehung), Bernhard Schibalski, D-Pogeez (Stichwort: Organisationsberatung), Helmut Harsch, D-Ober-Mörlen (Seelsorge und Transaktionsanalyse).

Dr. med. Leonhard Schlegel
Postfach
CH-8502 Frauenfeld

Abwehr und Verdrängung

Überblick

Es handelt sich um Grundbegriffe der ↗Psychoanalyse. Praktisch wird kaum zwischen Verdrängung und Abwehr unterschieden. Abgewehrt, d.h. unbewusst gehalten, wird häufig, was Unlustgefühle mit sich bringt, so (1.) Gefahren von innen, z.B. Abwehr von Wut aus Angst, von einer solchen »überschwemmt zu werden«, oder Gefahren von außen, z.B. Lawinengefahr bei einem Skiausflug; (2.) was die ethische Selbstachtung verletzen könnte, z.B. Rache- und Todeswünsche gegenüber den nächsten Angehörigen, auch wenn sie vielleicht gleichzeitig geliebt werden, oder Erinnerungen, die Schamgefühle mit sich bringen, oder Minderwertigkeitsgefühle wegen tatsächlicher oder eingebildeter Unzulänglichkeiten; (3.) als unerfüllbar angesehene Wünsche und Sehnsüchte; (4.) Erfahrungen, die nicht nur das Selbstbild, sondern auch das Weltbild in Frage stellen, z.B. dass Lügen oft längere Beine haben oder dass nicht immer das Gute siegt u.a.m.

Die Möglichkeit, etwas abzuwehren oder zu verdrängen, kann psychohygienisch gesund sein. Krankhaft wird eine Abwehr oder Verdrängung, wenn die Folgen zu einer dauernden und beeinträchtigenden Realitätsverkennung, zu neurotischen Symptomen oder zu Beziehungsstörungen führen und das wird bei der durchgehenden Nicht-Beachtung allgemeinmenschlicher Bedürfnisse der Fall sein (s.u.).

Beispiele

Was abgewehrt wurde kann immer nur indirekt erschlossen werden. Es können *Lücken* bleiben. Ich hatte als Gymnasiast einen Kollegen, der behauptete, nie Angst zu haben, ja dieses Gefühl gar nicht zu kennen. Er kannte auch keine Angst vor dem Besuch des Zahnarztes, obgleich damals schmerzbetäubende Einspritzungen nur selten angewandt wurden. Näheres Fragen ergab, dass er schon mehrmals im Zahnarztstuhl, bevor der Zahnarzt den Bohrer angesetzt hatte, ohnmächtig geworden war. Es handelt sich um eine *Verdrängung im engeren Sinn*. Bei der Patientin, die behauptet, ihr Analytiker habe bestimmt keinen Ehering: handelte es sich um den *Abwehrmechanismus der Verleugnung*, d.h. Abwehr der Wahrnehmung einer Realität.

Es können *Symptome* auf eine Abwehr hinweisen. Ein Patient mit krankhafter Eifersucht auf den Ehepartner musste entdecken, dass er eigene sexuelle Regungen gegenüber anderen als dem Partner bei sich abgewehrt hatte. Sobald er sich das zugestanden hatte, verschwanden die Eifersuchtsideen: *Abwehrmechanismus der Projektion* (↗Psychotherapie, 3. Beispiel). Ich erinnere mich an eine Patientin, die eine Armlähmung davon trug, nachdem sie in der Öffentlichkeit schwer beleidigt worden war. Nachdem sie realisiert hatte, dass sie dabei den Impuls unterdrückt hatte, dem Beleidiger eine Ohrfeige zu versetzen, verschwand die Lähmung, die einen Ausweg aus dem Konflikt zwischen Impuls und »guter Sitte« dargestellt hatte: *Abwehrmechanismus der Konversion*, heute: *Dissoziation* (↗Neurose 4; ↗Psychoanalyse, 1. Beispiel). Suizidalität kann Folge einer Abwehr von Aggressionen gegenüber einem anderen sein: *Abwehrmechanismus der Wendung gegen sich selbst*. Freud berichtet von einem jungen Mädchen, das von der absurden Zwangsvorstellung geplagt wird, es habe gestohlen, falsches Geld verfertigt oder gar einen Mord begangen. Wie Freud nachweisen konnte, versteckten sich hinter diesen Zwangsvorstellungen Selbstvorwürfe wegen Selbstbefriedigung: *Abwehrmechanismus der Verschiebung* (Freud 1894).

Das ↗Spiel »Jetzt hab ich dich aber erwischt!« ist nach Berne dadurch bedingt, dass der Initiant u.a. das Bewusstsein eigener charakterlicher Schwäche abwehrt, dasselbe gilt nach Berne für das Spiel »Makel«, bei dem der Initiant bei allen Bekannten als Erstes irgendwelche Schwächen zu beanstanden hat. Beim Spiel »Komm her!/Hau ab!«, sexuelle Variante (auch: »Hilfe, Vergewaltigung!«), bei der eine Frau Männer zu erkennen gibt, dass sie ihr nicht gleichgültig sind, aber sie dann fortschickt, wenn diese zu erkennen geben, dass sie ihnen auch nicht gleichgültig ist (»Auch so einer!«), dürfte es sich um eine Projektion abgewehrten eigenen erotischen Begehrens auf andere handeln (↗Spiel). Auch der Ausschluss eines Ich-Zustandes kann häufig als Abwehr aufgefasst werden (↗Ich-Zustand: Befangenheit/Ausschluss), ebenfalls ↗Ausblendungen.

Weitere Beispiele siehe unter den Stichworten *Psychoanalyse, Psychotherapie, Widerstand, Ausblendung u.a.o.*

Agieren und Ausagieren

Überblick

Durch die Maßnahmen, die mit einer klassischen psychoanalytischen Behandlung verbunden sind, erlebt sich der Analysand in seine Kindheit zurückversetzt (↗Psychoanalyse). Er soll über das, was ihm dabei bewusst wird, berichten. Häufig wird er sich dabei in die Kindheit zurückversetzt erleben, *ohne* sich zu erinnern und über seine Erinnerungen zu berichten, sondern vielmehr so, dass er auf Situationen in der Gegenwart so reagiert wie seinerzeit als Kind, ohne dass ihm dabei etwas auffallen würde (Beispiel ↗Übertragung). In der Psychoanalyse wird schlagwortartig zusammenfassend gesagt: »Agieren statt Erinnern!«

Davon abgeleitet wird in einem weiteren und allgemeineren Sinn von *Agieren* gesprochen, wenn jemand außerhalb einer psychoanalytischen Behandlung unbewusst Vorstellungen, Phantasien und Erwartungen in die Realität »hineinträgt«. Führen diese dann noch zu unbedachten Impulshandlungen, wird häufig von *Ausagieren* gesprochen, ein Wort, das aber auch außerhalb der ↗Tiefenpsychologie zur Bezeichnung von unerwarteten heftigen impulsiven Handlungen verwandt wird.

*Analyse existentieller Verhaltensmuster

nach English. Sie spricht selbst von Existentieller Verhaltensmuster-Analyse *(unkorrekte Übersetzung von Existential pattern analysis, weil nicht die Analyse existentiell ist, sondern die Verhaltensmuster).

Voraussetzung zum Verständnis der nachfolgenden Ausführungen ist die Kenntnis des transaktionsanalytischen Modells vom ↗Skript und von den ↗Ich-Zuständen, insbesondere der Kind-Ich-Zustände 2. Grades.

Überblick

Es handelt sich um die Varianten transaktionsanalytischer Modelle von Fanita English: (1.) Das Kind zieht immer wieder neue Schlussfolgerungen aus dem Verhalten der Eltern, wie deren Zuneigung erhalten werden kann, ohne sich auf eine von ihnen festzulegen, die *Überlebensschlussfolgerungen*. (2.) Es gibt nach English nicht ein einheitliches ↗Skript, auf das sich ein Kind schließlich festlegt, sondern immer wieder neue **Lebensentwürfe*, mit denen das Kind sich oft mit viel Phantasie auf seine Zukunft einstellt. Diese seien durchaus nicht nur die Folge negativer Erfahrungen, sondern enthielten auch positive Elemente, die der späteren

Realität durchaus entsprechen würden und auf die bei einer Behandlung von Störungen des Erlebens und Verhaltens mit Gewinn zurückgegriffen werden könne. (3.) Nach der Autorin wird der Mensch durch drei *Antriebe* beeinflusst: den Schlaftrieb, den Begeisterungstrieb und den Überlebenstrieb.

(English 1973, 1976a, 1976b, 1976c, 1977, 1982, 1986, 1987, 1988).

Beispiele und ergänzende Ausführungen

Eine einzige einmalige Grundentscheidung oder ↗Skriptentscheidung gibt es bei English für gewöhnlich nicht. ↗»Botschaften« der Eltern treffen auf konstitutionelle (English: genetische) und emotionale Eigenheiten eines Kindes. Aus ihnen zieht es individuell und intuitiv seine Schlussfolgerungen, die zudem je nach dem Alter des Kindes verschieden ausfallen können (1976b, 1977). *Überlebensschlussfolgerungen* können sich gegenseitig widersprechen *(Drittes Lebensjahr: »Wenn jemand, z.B. der Vater, die Stirne runzelt, schmeichle ihm!«; viertes Lebensjahr: »Wenn jemand, z.B. die Kindergärtnerin, die Stirne runzelt, ist es am besten, schuldbewusst dreinzusehen!«). Andere Überlebensschlussfolgerungen können sich unterstützen *(Zweijährig: »Wenn du ›Nein‹ sagst, setzt es Hiebe ab!«; fünfjährig: »Wenn du dich immer fügst, wirst du geliebt!«). Umstände in der Gegenwart können die Überlebensschlussfolgerungen wieder auslösen, wenn sie an die Kindheit erinnern und damit automatisch bestimmte Verhaltensweisen zur Folge haben. Diese können der gegenwärtigen Realität immer noch entsprechen (»Am besten hilfst du dir selbst, wenn dir niemand gibt, was du möchtest!«), sie können nicht weiter schaden (»Hör zu, wenn jemand spricht!«) oder aber sie können sich verfehlt auswirken, weil die gegenwärtige Situation, in welcher der jetzt Erwachsene steht, gänzlich andere Reaktionsweisen sinnvoll erscheinen lässt (»Niemand hat dich gern, wenn du eine eigene Meinung hast!«). Diese letzterwähnte Art von Überlebensschlussfolgerungen sind es, deren Verankerung in der Kindheit bewusst gemacht und die verändert werden müssen. *Im Grunde genommen bilden sie das, was Berne als *Skript* bezeichnet.

Das *Skript* ist für English wie für Berne ein Lebensentwurf. English sieht aber das Errichten von Lebensentwürfen als eine natürliche und schöpferische Tätigkeit eines Kindes und später auch des Jugendlichen an. Aus diesen Lebensentwürfen würden sich demnach negative *und* positive Faktoren ergeben. Wer unbefriedigende Erlebens- und Verhaltensweisen ändern wolle, könne deshalb auf positive Elemente in seinen Lebensentwürfen zurückgreifen.

Ein neuer Begriff von English ist derjenige von den *drei Trieben*. Ursprünglich führte English für die kleinkindlichen ↗Ich-Zustände besondere Namen ein: Das kleinkindliche »Kind« (K_1) nannte sie *Sleepy* [schläfrig]; es habe das Bedürfnis habe, sich zurückzuziehen, von der Welt abzuwenden, ja, sogar in den Mutterleib zurückzukehren. Die kleinkindliche »Erwachsenenperson« (ER_1) nannte sie *Spunky* [spritzig, temperamentvoll, lebendig]; es sei lebendig, erfinderisch, risikofreudig, begeisterungsfähig. Die kleinkindliche »Elternperson« (EL_1) nannte sie zuerst *Spooky* [spukhaft, geisterhaft], später *Spongy* [schwammartig, aufsaugend]; in ihm seien die Überlebensschlussfolgerungen gespeichert, d.h. die seinerzeitigen elterlichen Gebote und Verboten, deren Einhaltung dem Kinde die Zuneigung der Eltern sicherte.

Diese Dreiheit von Bedürfnissen nannte die Autorin später *Kräfte* oder *Musen*, auch *Antriebe* oder *Göttinnen*, wobei sie weiter von Sleepy und Spunky, jedoch statt von Spooky oder Spongy von Scary [etwa: furchtsam] schrieb. Heute schreibt die Autorin schlicht von *drei Trieben*: dem Schlaftrieb, dem Begeisterungstrieb und dem Überlebenstrieb.

Es gilt nach English eine harmonische Ausgewogenheit zwischen diesen drei Trieben zu erhalten, um nicht unter einen übertriebenen und dann negativen Einfluss des einen von ihnen zu geraten oder die Äußerungen eines der Triebe überhaupt nicht zuzulassen. Es heiße dies aber nicht, dass immer alle drei gleich aktiv seien, einmal stehe vielmehr der eine

im Vordergrund, dann wieder der andere. Man denke nur an den Schlaf einerseits, an eine angeregte Wachheit andererseits. Beim Gesunden seien immer alle drei Triebe grundsätzlich »verfügbar«.

Die Vorstellung von drei Trieben nach English liegt so weit von den Vorstellungen von Berne ab, dass sie nicht mehr transaktionsanalytisch genannt werden kann.

Anstoß

auch: Verführung, Herausforderung [provocation]

Überblick

Der *Anstoß* [come-on] ist bei Berne eine in Gebärden, Mimik, Worten oder Handlungen ausgedrückte Aufforderung einer realen Elternperson oder einer als innere Stimme erlebten verinnerlichten Elternperson, deren Befolgung den Betreffenden seinem im ↗Skript vorbestimmten Schicksal näher bringt, indem es eine ↗Grundbotschaft bekräftigt. Die verinnerlichte Elternperson, von welcher der Anstoß ausgeht, nennt Berne auch ↗*Dämon* in einer der Bedeutungen, die er diesem Wort zuweist.

Der *Anstoß* ist eine der sieben Arten von Botschaften, die Berne zum ↗*Skriptapparat* zählt.

Siehe auch das Stichwort *Skriptmatrix*!

(Berne 1972).

Beispiele

Eine Mutter schenkt ihrem Sohn, der auf dem besten Weg ist, wie sein Vater ein Alkoholiker zu werden, ein Gebinde Wein zum Geburtstag *(direkter Anstoß). – »Achtung! Stolpere nicht über die Schwelle!« ruft die Mutter ihrem vierjährigen Töchterchen zu, das ihr das Geschirr abräumen hilft. Dass es sich bei dieser Warnung wirklich um einen »Anstoß« handelt, ergibt sich daraus, dass die Mutter, nachdem das Töchterchen tatsächlich über die Schwelle gestolpert und hingefallen ist, meint: »Hab‘ ich mir ja gedacht!« *(indirekter Anstoß). – Ein Vater tadelt seinen Sohn, weil er der Mutter Geld entwendet hat, aber kaum merklich lächelt er amüsiert dazu, weil er irgendwie stolz ist über dessen Keckheit. Für ein unbefangenes Kind kann das, was es an unterschwelligen Zeichen wahrnimmt, maßgebender für sein zukünftiges Verhalten sein, als was direkt ausgesprochen wird (↗kleiner Professor, ↗Ich-Zustand) *(unterschwelliger Anstoß). – Mutter: »Mit Englischkenntnissen kommt man heute durch die Welt!« *(positiver Anstoß).

Antiskript

Überblick

Der Begriff ist bei Berne mehrdeutig: (1.) Einem *Antiskript* folge, wer ganz allgemein den Geboten oder Verboten der Eltern zuwiderhandle; (2.) einem *Antiskript* folge aber auch, wer solche umgehe. (3.) Einem *Antiskript* folge, wer zeitweise ↗Anweisungen der Eltern nachkomme, die seinem ↗Skript widersprechen; (4.) ein *Antiskript* sei aber auch durch eine ↗Erlösungsbotschaft gegeben (Berne 1972).

Berne braucht das Wort aber auch nur im Sinn einer besonderen Art von Botschaften, nämlich *Antiskriptbotschaften*, was sinnvoll ist, da damit nicht vorausgesetzt wird, dass es ein *Antiskript* als eigene Art von Skript geben soll.

Beispiele

ad 1: Einem Antiskript folgt nach Berne eine Tochter, die, wenn der Vater mahnt: »Studiere eifrig!«, das Studium aufgibt.

Verwirrend wirkt, dass im Zusammenhang mit dem Begriff des *Antiskripts* Berne nicht unterscheidet zwischen ↗Anweisungen (auch: Gegenskriptbotschaften), denen zuwiderhandelt wird, und ↗Grundbotschaften (auch: Skriptbotschaften), denen entgegen gehandelt wird.

ad 2: Berne berichtet von einem Mädchen, dem die Eltern verboten haben, sich mit Burschen einzulassen. Es lässt sich mit Mädchen ein. Nach Berne handelt es sich um die »Bildung eines Antiskripts«.

ad 3: Anweisungen der Eltern wie »Lerne, anderen zu helfen!« werden von Berne dem Begriff *Antiskript* eingeordnet, weil sie der Skriptbotschaft derselben Eltern: »Verkümmere, bis du verschwindest!« [wither away] widersprechen (↗Gegenskript).

ad 4: Nach Berne hat eine Mutter ihrer Tochter mit Erfolg »untersagt« einen Orgasmus zu haben. Gleichzeitig gesteht die Mutter der Tochter aber eine Ausnahme zu: nämlich wenn sie einen berühmten Mann heiraten sollte (↗Erlösungsbotschaft).

Antreiber

Überblick

Antreiber sind nach Taibi Kahler erzieherisch gemeinte elterliche Aufforderungen (↗Anweisungen), die einem Kind bestimmte Verhaltensweisen vorschreiben, die es zu erfüllen trachtet, in seine innere Elternperson und in sein ↗Skript übernimmt.

Kahler kennt fünf Kategorien von Antreibern: (1.) »Sei perfekt!«, (2.) »Versuche angestrengt!« (auch: »Gib dir Mühe!«), (3.) »Sei liebenswürdig!« (Kahler wörtlich: »Gefall mir!«), (4.) »Beeil dich!«, (5.) »Sei stark!« (nach späteren Beispielen von Kahler eher: »Sei ungerührt!«). Die Reihenfolge dieser Aufzählung ist belanglos.

Nach Kahler soll jede elterliche Aufforderung, welche zwingend das Verhalten des Kindes bestimmt, einem dieser fünf Antreiber eingeordnet werden können. Der Begriff schließt die Feststellung mit ein, dass der Antreiber, unter dessen Einfluss jemand steht, beinahe jede seiner Äußerungen bestimmt oder mindestens färbt, sei es seine Körperhaltung, seine Gebärden und seine Mimik, sei es das, was er sagt und wie er etwas sagt, *in einem weiteren Sinn aber auch ganz allgemein seine Art, die Lebensaufgaben zu lösen.

(Kahler 1975, 1977, 1978; Kahler u. Capers 1974. Im folgenden Text auch berücksichtigt: Berne 1972; Edward 1968; Goulding, M.u.R. 1979; Goulding, R.u.M. 1978; Schlegel 1979/'1988, Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978; Woollams u. Mitarb. 1974)

Beispiele

1. »Die letzten Urlaubstage verbrachte ich bei meiner Tante in Unteritalien, d. h. es ist nicht meine Tante, sondern eine Freundin meiner Mutter! «

Unnötige Präzisierung als Ausdruck des Bestrebens, perfekt zu sein und keinesfalls missverstanden zu werden. Nur Folge des Antreibers »Sei perfekt!«, wenn immer wieder auch dann eingefügt, wenn belanglos.

2. Wer häufig mit auf die Knie gestemmten Ellenbogen dasitzt und mit gerunzelter Stirn anderen zuhört, steht vermutlich unter dem Antreiber »Streng dich an!«

3. Typische Verhaltensweise: Wer einem Gesprächpartner kaum je und dann nur scheu und momentweise in die Augen blickt, aber ausgesprochen beflissen wirkt und es allen richtig machen möchte, steht möglicherweise unter dem Antreiber »Sei liebenswürdig!«

4. Wer, wenn er gefragt wird, wie er sich fühle, antwortet: »Das ist schwierig zu beantworten!«, könnte sehr wohl unter dem Antreiber stehen »Streng dich an!« oder mit anderen Worten: »Gib dir Mühe!«

5. Wer, wenn ihm eine Frage gestellt wird, für deren Beantwortung er kompetent zu sein glaubt, möglichst ausführlich, klar und unmissverständlich antwortet und die Antwort auch noch in »erstens«, »zweitens« usw. aufgliedert, wobei er einen Finger nach dem anderen hoch hält, steht wahrscheinlich unter dem Antreiber »Sei perfekt!«.

6. »Nehmen Sie Kaffee oder Tee?« – »Was nehmen Sie selbst?«. Wer immer wieder so antwortet, steht vermutlich unter dem Antreiber »Sei liebenswürdig!«

Jede soziale Situation gilt bei demjenigen, der unter diesem Antrieb steht, als Aufforderung, liebenswürdig zu sein, d.h. darauf zu sehen, keinesfalls lästig zu fallen und sich immer so zu verhalten, dass es möglichst allen Anwesenden wohl ist.

7. »Entschuldige, dass ich zu spät komme! Ich musste im Büro noch rasch zwei Telefonate erledigten, dann noch rasch Akten zu Spörri bringen, dann auf dem Weg noch rasch etwas für Nelly kaufen. Sie hat nächstens Geburtstag.«

Theoretisch dachte ich anfangs, wer unter der Forderung »Beeil dich! « steht, sei immer pünktlich. Die Erfahrung hat mich eines anderen belehrt.

8. Wer unter dem Antreiber steht »Sei stark!«, sitzt meistens aufrecht und starr da und lässt kein Mienenspiel erkennen.

9. Wer rasch spricht, immer wieder auf die Uhr sieht, *jedoch (aus Übung seit Kindheit!) bemerkenswert rasch begreift, was sein Kommunikationspartner sagen will, lässt an den Antreiber »Beeil dich!« denken.

10. »Ich zeige nie, wie‘s mir zumute ist! Das geht niemanden etwas an! « – »Frieren ist Charakterschwäche!« – »Plötzlich tauchte eine Wut in mir auf!« (statt: »Ich wurde wütend!«) – »So etwas lässt mich kühl!«

Der Antreiber »Sei stark!« wird von Kahler verschieden umschrieben: Keine Gefühle zeigen (1974), *sich solche gar nicht zugestehen; die Verantwortung für Gedanken und Gefühle nicht übernehmen; nichts »an sich herankommen lassen« (1978).

11. Kahler führt ganze Kommunikationsfolgen als Beispiele an, um zu zeigen, wie unsere Denk- und Ausdrucksweise fortlaufend vom Antreiber bestimmt sein kann. Kahler unterscheidet *elterliche Antreiber*, nämlich die Forderung an einen Gegenüber, sich entsprechend einem Antreiber zu verhalten, von *kindlichem Antreibern*, nämlich Befindlichkeit und Verhalten desjenigen, der eine elterliche Aufforderung, sich einem Antreiber zu unterziehen, befolgt (1978, pp.244-245):

Therapeut: »Wie alt sind Sie?« (sachliche Frage ohne Einfluss eines Antreibers).

Patient: »Das ist schwierig zu beantworten!« (Versuche angestrengt!). »Wissen Sie (Sei liebenswürdig!), meinen Sie hinsichtlich Jahren oder Lebensreife? (Sei perfekt!)«.

Therapeut: »Es wundert mich (Aufforderung, liebenswürdig zu sein und die Neugier des Therapeuten zu stillen), was das für Gefühle in ihnen auslöst« (Aufforderung, stark zu sein, sonst würde die Frage dahin lauten, was der Patient fühle).

Klient: »Es ist schwierig (Versuche angestrengt!), es genau zu sagen«. (»Sei stark!«, weil »es« ein unpersönlicher Ausdruck ist *(?), »Sei perfekt!«, weil das in diesem Zusammenhang unnötige Wort »genau« gebraucht wird).

Ergänzende Ausführungen

Kahler setzt die Antreiber mit den *negativen Gegenskriptbotschaften* gleich, worunter er (negative) ↗Anweisungen versteht. Dass es auch positive gebe, habe Berne eindeutig zum Ausdruck gebracht. Es sind nach Kahler zwar alle Antreiber jedem Menschen eingeprägt,

aber jeweils einer steht im Vordergrund, ein anderer ist der zweitwirksamste usw. Nach Kahler scheint die Rangfolge der Antreiber persönlich und beruflich verschieden zu sein, was Stewart u. Joines bestätigen. Ich nehme an, die Antreiber entsprechen »Tugenden« des westlichen Mittelstandes.

Nach Kahler werden die Antreiber von der negativ wohlwollenden »Elternperson« des Vaters oder der Mutter oder, nach Kahler gleichbedeutend, vom Vater oder der Mutter in einer Retterrolle (↗Dramadreieck) dem Kind vermittelt, das ihn in seiner »Elternperson« verinnerlicht. Nach Kahler werden die Antreiber mit der Vorgabe vermittelt: »Du bist *[nur] O.K, wenn du ... « (z.B. » ... perfekt bist! «). Schlegel empfiehlt, im gleichen Sinn, aber als Formulierung zwingender, ein *immer* voranzusetzen (z. B. »Sei *immer* perfekt!).

Die Antreiber wirken sich deshalb negativ aus, weil sie als verbindliche Maximalforderungen wirken, obgleich sie nicht fortlaufend und ohnehin nicht in jeder Situation erfüllt werden können und es überdies gar nicht sinnvoll ist, sie immer zu erfüllen. Ein Versagen führt zu einem Unbehagen, zu trotziger Auflehnung oder einem Verfall an die negativen ↗Grundbotschaften (↗Miniskriptablauf).

Kahler ordnet den Wiederholungsskripts bestimmte Antreiber zu (↗Skripttypen, Wiederholungsskript).

Dass jemand versuchen kann, durch die Annahme eines Antreibers sich der Wirkung einer *destruktiven ↗Grundbotschaft* zu entziehen, erwähnen Woollams u. Brown, M. u. R. Goulding und Stewart u. Joines; so kann jemand, bei dem die destruktive ↗Grundbotschaft »Sei nicht!« wirksam ist, diese unbewusst mit der Überzeugung abwehren: »Solange ich gegenüber jedermann liebenswürdig bin, habe ich eine Daseinsberechtigung!«. Es entspricht dies auch meinen Beobachtungen. Daraus ergibt sich aber, dass die Erlösung vom Zwang eines Antreibers, z. B. mit therapeutischer Hilfe, eben gerade eine destruktive Grundbotschaft hervortreten lassen kann, nach dem soeben erwähnten Beispiel z.B. die Überzeugung einer mangelnden Daseinsberechtigung (»Sei nicht!«). Ein solches Verhältnis darf von einem Therapeuten keinesfalls übersehen werden.

Auch Kahler glaubt, dass eine destruktive Grundbotschaft dann wirksam werde, wenn jemand seinem Antreiber nicht gerecht werden könne, hat aber die Erfahrung gemacht, dass die Erlösung vom Zwang eines Antreibers auch eine Erlösung von der destruktiven Grundbotschaft mit sich bringe. »Durch Auflösung der Antreiber werden auch ... Nicht-O.K.-Lebenskripts aufgelöst«. Dazu braucht es nach Kahler sieben Monate, während die Arbeit am Skript selbst zwei Jahre dauere! (↗Miniskriptablauf).

Nach Kahler bestimmen die Antreiber jeden funktionalen Ablauf, einschließlich denjenigen von psychologischen ↗Spielen. Der Köder ergebe sich aus dem Antreiber dessen, der ihn auslege. Derjenige, der zum Mitspieler auserkoren sei, beiße allenfalls mit einem komplementären Antreiber an. Als komplementär gelten z.B. »Sei perfekt!« und »Sei liebenswürdig!«. Nicht nur bei Spielen, auch bei den sich komplementär ergänzenden manipulativen Rollen von Retter und Opfer (↗Dramadreieck) handle es sich um die Aufforderung zu einem Antreiberverhalten und der Fügsamkeit gegenüber dieser Aufforderung. Kahler stellt ja, wie bereits erwähnt, denn auch grundsätzlich fest, dass die Aufforderung von einer Retterhaltung ausgehe, die Fügsamkeit von einer Opferhaltung.

Antreiber werden wie destruktive ↗Grundbotschaften in das ↗Skript übernommen. Woollams u. Mitarb. unterscheiden das *primäre Skript* als den Anteil des Skripts, das auf destruktiven ↗Grundbotschaften beruht, vom *Subskript* als dem Anteil des Skripts, der auf die Antreiber zurückgeht.

In enger psychologischer Beziehung zum Begriff der Antreiber steht derjenige des *↗Miniskriptablaufs.*

Anweisungen
auch: Vorschriften, Gegenskriptbotschaften

Überblick

Eine *Anweisung* [prescription] ist nach Berne eine gut gemeinte erzieherische Aufforderung von Eltern an ihr Kind, sich zu seinem Vorteil auf bestimmte Art zu verhalten (Berne 1972). Nach dem Modell von der ↗Skriptmatrix werden die Anweisungen aus der wohlwollenden »Elternperson« der Eltern übermittelt und kamen diesen bereits aus der wohlwollenden »Elternperson« ihrer Eltern, also der Großeltern des Kindes, zu. Sie folgen also, wie Berne meint, einer familiären Überlieferung.

Nach meiner Erfahrungen können erziehende Eltern auch Forderungen an ihre Kinder stellen, die von diesen verinnerlicht werden, ohne dass sie einer familiären Überlieferung folgen. Dazu kommt, dass jemand aus seinen Lebenserfahrungen heraus auch sich selber »Anweisungen« geben und dieser verinnerlichen kann. Verinnerlicht werden die Anweisungen nach transaktionsanalytischer Auffassung in der wohlwollenden »Elternperson«.

Beispiele

Berne geht davon aus, dass es sich bei den *Anweisungen* im Allgemeinen um konventionell gut bürgerliche Lebensregeln handelt wie »Zeig dich tüchtig bei der Arbeit!«, »Sei ein braves und hilfreiches Mädchen!«. Es gebe auch Anweisungen, die nur für die Mitglieder bestimmter Familien gelten wie »Setz dich nie auf eine öffentliche WC-Schüssel!«. Berne schreibt auch von Gegenskript-Slogans (↗Gegenskript). Darunter fallen auch die Botschaften, die Kahler erst nach dem Tod von Berne als ↗Antreiber herausgeschält hat. Anweisungen können im Widerspruch zu einer Bemerkung von Berne, dass Anweisungen nur beratende [merely advisory] Funktion hätten, recht zwingend sein.

Meines Erachtens sollte sich der Begriff der *Anweisung* nicht nur auf konventionelle bürgerliche »Tugenden« beschränken (Gegenskriptbotschaften nach Steiner). Es ist doch wohl auch denkbar, dass die Eltern einem Kind vermitteln: »Sei schlau und nimm immer deinen Vorteil wahr!« oder »Alles ist erlaubt, wenn du dich nicht erwischen lässt!«

Es können sich Anweisungen der beiden Eltern widersprechen: Vom Vater kann die Botschaft ausgehen: »Zieh dich immer hübsch an, dann wirst du gern gesehen!« und von der Mutter die Botschaft »Nur eine Hure verhält sich so, dass ihr die Männer nachlaufen!« (äußerer Widerspruch). Es ist aber auch möglich, dass von ein und demselben Elternteil widersprüchliche Botschaften ausgehen, z. B. die Anweisung: »Vertraue den Menschen!« neben der ↗Grundbotschaft: »Komm niemandem nah!« (innerer Widerspruch).

Hinter einer Anweisung kann ein Kind auch eine negative ↗Zuschreibung hören, z.B. hinter der Anweisung »Halte durch!« die Zuschreibung: »Immer gibst du gleich auf!«, hinter »Sei tüchtig!« die Zuschreibung: »Du gibst dir zu wenig Mühe!«.

Siehe auch das Stichwort *Grabinschrift*!

Arbeitsvertrag
nach Steiner

Zur Unterscheidung vom ↗*Behandlungsvertrag* nach Berne nenne ich den Vertrag nach Steiner *Arbeitsvertrag.*

Überblick

Zu Beginn einer Behandlung soll nach Steiner zwischen dem Therapeuten und dem Patienten ein Vertrag geschlossen werden mit dem juristischen Gewicht eines wirklichen Vertrages: (1.) Gegenseitiges Einverständnis darüber, was durch die Behandlung erreicht werden soll [Mutual Consent]; (2.) Entgelt des Patienten [Consideration]; (3.) Vertragsfähigkeit des Patienten [Competency]; (4.) Das Ziel der Behandlung soll moralisch und gesetzlich zulässig sein [Lawful Object] (Steiner 1974).

Was meines Erachtens fehlt, ist die Erklärung des Therapeuten, dass er für die Behandlung zuständig ist, also unter 3 auch Zuständigkeit des Therapeuten, und die Voraussetzung, dass der Patient aktiv mitarbeiten wird.

Ergänzende Ausführungen

Der erste Punkt entspricht dem ↗Behandlungsvertrag nach Berne. Minderjährige, geistig Behinderte, akut geisteskranke Patienten und solche, die unter dem Einfluss von Alkohol oder einer anderen Droge stehen, dürften nicht vertragsfähig sein. Steiner empfiehlt bei Minderjährigen, bei denen die Abmachung mit den Eltern oder dem Vormund getroffen werden muss, zusätzlich zu vereinbaren, dass eine Behandlung nur abgeschlossen wird, wenn *beide*, der Minderjährige und sein Besorger, damit einverstanden sind.

Archetypus

Überblick

Es handelt sich um einen Begriff aus der Analytischen Psychologie von C. G. Jung. Seine Ausführungen zu diesem Begriff sind widersprüchlich. Ich kann nur kurz aufzählen, worauf er den Begriff gründet.

Erscheinungsformen von *Archetypen* oder *Urbilder*, also »archetypisch« sind nach C. G. Jung mit Worten zu umschreibende und/oder als Bilder dargestellte, seltener getanzte Ideen, Gestalten oder Ereignisse, die Menschen *ergreifen* und *faszinieren*, als *numinos* erlebt werden. »Archetypisch« sind universelle Motive in in Märchen, Sagen und mythologischen Vorstellungen. »Archetypisch« sind auch historisch durchgehende wissenschaftliche Ideen, so von einer besonderen Kraft, heute Energie.

»Archetypische« Gegebenheiten beeinflussten bedacht (z.B. in Religionen) oder unbedacht, das Erleben und Verhalten oder begründeten sogar Ideologien, ohne dass ihre Wirkung rational erklärbar wäre. Sie würden immer wieder ähnlich bei den verschiedensten Individuen oder kollektiven Gemeinschaften und bei Völkern verschiedenster Zeiten und Orte als wirksam entdeckt.

Beispiele

1. Der Archetypus des Allheilmittels wirkt sich aus in dem heute verbreiteten Glauben an rational unzureichend begründeten (»esoterische«) Ernährungsformen und Wundermittel. Es handelt sich um eine Kompensation – »aus dem kollektiven Unbewussten« – der weltbeherrschende Rationalität und Technik.

2. Der Archetypus der Heilen Welt findet seinen Ausdruck nicht nur in religiösen, sondern auch in angeblich rational begründbaren politischen Ideologien.

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne sind die »magischen Figuren« in einem ↗Skript solche Archetypen, so die Gestalt des Weihnachtsmanns, der einmal kommen und alle Probleme lösen wird, oder des wunderbaren Prinzen, den Frauen oder der Prinzessin, die Männer ersehnen mögen (↗Illusionen). Nur zu oft werden sie mit wirklichen Lebewesen von dieser Welt verwechselt und wehe, wenn, z.B. der »wunderbare Prinz«, sich als gewöhnlicher Sterblicher mit allen Eigenschaften eines solchen entpuppt!

Berne kennt die Widerspiegelung von archetypischen Vorstellungen in der ↗Übertragung, so wenn er schildert, wie das »Kind« des Patienten den Therapeuten als Magier, Hexenmeister oder wie ein hilfreiches Tier im Märchen erleben könne und von ihm erwarte, dass er ihm die goldene Kugel oder die goldenen Äpfel verschaffen werde (↗Illusionen).

Was die Gestalten und Geschehnisse in Volksmärchen und altgriechischen Mythen anbetrifft, so weicht Berne im Allgemeinen vom Jungschen Begriff der Archetypen ab und deutet sie *»entmythologisierend« als Bilder oder Modelle für psychologische Geschehnisse in der Alltagswelt und nicht umgekehrt solche Geschehnisse als Auswirkungen von transpersonalen Archetypen (↗Märchen/Mythen).

Ausbeutung

Überblick

Von *Ausbeutung* [racketeering] schreibt Fanita English bei jemandem, der gegenüber einem anderen Gefühle äußert, von seinen Problemen erzählt oder unverlangt Ratschläge gibt und Anweisungen erteilt, allein um Zuwendung zu erzwingen, und dies hartnäckig, unersättlich und aufdringlich.

Stößt ein »Ausbeuter« auf Abweisung, wechselt er plötzlich den Ich-Zustand, ein Geschehen, das die Autorin als »Spiel« bezeichnet, nicht zu verwechseln mit den ↗Spielen nach Berne.

English nimmt an, bei den Ausbeutungstransaktionen würde vom »Ausbeuter« immer ein ↗Ersatzgefühl ausgespielt. Weil es sich nur um ein Ersatzgefühl handle, komme es zu dieser Unersättlichkeit. Es ist mir unklar, was das heißen soll, handelt es sich doch bei der »Ausbeutung« nach English nicht um irgendwelche Arten von Gefühlen, sondern ganz einfach um eine Sucht nach Zuwendung und kann doch wohl von Gefühlen nicht gesagt werden, sie seien unersättlich.

Es gibt nach English auch Menschen, die, wenn es ihnen momentan nicht gut geht, durch ihr Verhalten etwas zusätzliche Zuwendung von ihren Freunden und Fremden zu bekommen trachten. Sie sind dabei aber nicht unersättlich und nicht aufdringlich.

(English 1971b, 1976e, 1977, 1980,1982)

Beispiele

Die Unterhaltung zwischen dem Ausbeuter und seinem Gesprächspartner besteht nach English in Ausbeutungstransaktionen.

1. Beispiel von Ausbeutungstransaktionen aus einer kindlichen Haltung (frei nach English 1977)	*2. Beispiel von Ausbeutungstransaktionen aus einer elterlichen Haltung (frei nach English 1977)*
Ausbeuter: »Ich bin so unglücklich!« Angesprochener: »Was ist denn passiert?« Ausbeuter: »Ich weiß nicht recht, ich fühle mich miserabel.« Angesprochener: »Das tut mir Leid!« Ausbeuter: »Ich brauche Trost und Hilfe!« Angesprochener: »Kann ich irgendetwas für dich tun?« Ausbeuter: »Ich weiß nicht recht. Aber ich bin sicher, du könntest mir helfen.« Angesprochener: »Was möchtest du gern?« Ausbeuter: »Ja, was meinst du?« Usw. usw.	Ausbeuter: »Fühlst du dich auch wirklich wohl?« Angesprochener: »Ja, vielen Dank.« Ausbeuter: »Ich will dir etwas zu trinken bringen.« Angesprochener: »Oh, dankeschön.« Ausbeuter: »Ist genügend Eis darin?« Angesprochener: »Ja, danke, es genügt.« Ausbeuter: »Nein, gib mir das Glas noch einmal. Ich hole dir mehr Eis.« Angesprochener: »Nein, nein, vielen Dank!« Ausbeuter: »Oh, doch, ich bestehe darauf. Es ist zu wenig Eis.«
(Es kann aber muss nicht dazu kommen, dass der Ausbeuter, oft mit Recht, vermutet, dass der Ausgebeutete sich zurückzuziehen drohe. Dann wechselt er in die zu seiner komplementären Haltung, bei diesem Beispiel, wie es English sieht, in die kritische Elternhaltung. Das ist nach English dann ein Spiel oder heute, nachdem andere die Ausbeutungstransaktionen an sich als Spiel bezeichnet haben [kSpiel], der Abschluss eines Spiels:) Angesprochener: »Nun, das kann ich doch wirklich nicht sagen!« Ausbeuter: »Du weißt aber auch gar nichts!«	(Siehe die Zwischenbemerkung im Beispiel links. Bei dem Beispiel hier, wechselt der Ausbeuter, wenn der Ausgebeutete sich zurückzuziehen droht, aus der elterlichen in eine kindliche Haltung:) Angesprochener: »Nun dann, danke schön! – Jetzt will ich aber in Ruhe meinen Whisky trinken!« Ausbeuter (weinerlich): »Jetzt schickst du mich einfach fort!«

Ergänzende Ausführungen

Wie die Beispiele zeigen, kann ein »Ausbeuter« aus einer kindlichen Haltung agieren – nach English entweder fügsam oder unerzogen [bratty] – oder dann aus einer elterlichen Haltung – energisch mahnend [bossy] oder wohlwollend.

Ich vermerke hier, dass die Wendung, die English als »Spiel« bezeichnet, wie sie selbst festgestellt hat, fakultativ ist. Ausbeutungstransaktionen können auch so lange weitergehen, bis irgendwelche Umstände der Kommunikation ein Ende setzen. Im Übrigen darf das »Spiel« bei den Ausbeutungstransaktionen nicht mit dem ↗Spiel nach Berne verwechselt werden, bei dem der Initiant oder beide Spieler von Beginn an auf den ↗Spielgewinn zielen. Manche Autoren ordnen solche Kommunikationsmuster, die Berne vor 1970 als Spiele bezeichnet hat, ohne dass sie bei seiner späteren ausschließenden Definition 1970 u. 1972 noch zu solchen gehören, als Ausbeutung nach English. Wie die Beispiele oben zeigen, trifft dies aber offensichtlich nicht zu (↗Spiele).

Als ersten Grades bezeichnet English eine Ausbeutung, die mehr einem Zeitvertreib (↗Zeitgestaltung) entspricht, also doch wohl keine echte Ausbeutung nach ihrer eigene Definition. Eine Ausbeutung zweiten Grades wirke bereits unangenehm aufdringlich. Eine solche dritten Grades entspreche einem süchtigen Verhalten, das sich sogar bis zu Selbstmord- und Morddrohungen steigern könne.

Die Bezeichnung »Ausbeutung«, erst recht die moralisch gänzlich abwertende Bezeichnung »racketeering«, wobei English an die Erpressung von Schutzgeldern denkt, sind meines Erachtens unpassend. Einmal weil es doch wohl merkwürdig ist, in der angewandten Psychologie jemanden mit einer Sucht nach Zuwendung moralisch abzuwerten, dann vor allem aber auch, weil es ja auf den Adressaten ankommt, ob er sich »ausgebeutet« vorkommt – sehen wir einmal vom äußerst seltenen so genannten dritten Grad der Ausbeutung ab, bei dem das Wort »Ausbeutung« aber auch nicht angebracht ist.

Ausblendung

Unter *Ausblendung* verstehe ich *eine* der zwei verschiedenen Bedeutungen, die im englischsprachigen transaktionsanalytischem Schrifttum mit dem Wort *discounting* [Abwertung] verbunden werden. Siehe auch *Missachtung*!

Überblick

Unter *Ausblendung* [discounting] wird nach dem Vorschlag der Schiff-Schule in der Transaktionsanalyse die Verdrängung eines Problems verstanden oder von den Möglichkeiten, ein solches zu lösen. Statt von Verdrängung kann auch von ↗Abwehr oder von einem Nicht-Zulassen zum Bewusstsein gesprochen werden. Es kann (1.) die problematische Situation als solche verdrängt worden sein oder dann (2.) die Tatsache, dass eine Situation problematisch ist oder (3.) die Lösbarkeit einer problematischen Situation oder es ist möglich, (4.) dass sich der Betreffende nicht zumutet, eine ihm bekannte Möglichkeit einer Lösung des Problems auch zu ergreifen oder es können, wie ich von mir aus beifüge, Widerstände dagegen deren Verwirklichung verhindern.

(Schiff,A. u. J. 1971; Mellor u. Schiff 1975; Schiff u. Mitarb. 1975b; Lazarus u. Fay 1975).

Beispiel

Ein Autofahrer hat auf der Autobahn einen Selbstunfall verursacht, da er während der Fahrt eingeschlafen ist. (1.) Es lässt sich die Frage stellen, ob er bei der Abfahrt überhaupt bemerkt hat, dass er müde ist. (2.) Vielleicht hat er es wohl bemerkt, aber dieser Feststellung keine Bedeutung beigemessen und kein Problem darin gesehen. (3.) Möglicherweise hat er aber daran gedacht hat, dass Müdigkeit beim Antritt einer Fahrt gefährlich ist, aber sich gesagt: »Da lässt sich nun eben nichts machen!«. (4.) Vielleicht kam ihm aber doch in den Sinn, dass er den Termin verschieben oder seinen Sohn fahren lassen oder schließlich auch den Zug nehmen könnte, aber er brachte es nicht fertig, eine solche Lösung auch zu ergreifen, vielleicht weil es ihm der Ehrgeiz nicht zuließ.

Ergänzende Ausführungen

Das Beispiel und die folgenden Ausführungen sind eine vereinfachte, aber durchaus gleichsinnige Darstellung der Erläuterungen zu diesem Begriff durch J.Schiff und ihre Mitarbeiter, die ihn in die Transaktionsanalyse eingeführt haben. Zur originalen »Ausblendungstabelle« siehe Mellor u. Schiff 1975a! Allerdings habe ich die Formulierung des 4. Punktes, einer Anregung von Lazarus u. Fay folgend, inhaltlich etwas weiter formuliert (s.u.).

Wenn ich eine Gegebenheit, die für mich vital, emotional oder sachlich ein Problem darstellt oder andere ernsthaft gefährdet, unbewusst (oder nur einen Augenblick bewusst und dann allsogleich verdrängt) (1.) *nicht wahrnehme*, habe ich seine *Existenz* ausgeblendet (Beispiel: die Müdigkeit beim Antritt der Autofahrt); (2.) wenn ich eine Gegebenheit, ohne mir Gedanken darüber zu machen, *ungerechtfertigt zu wenig wichtig nehme*, habe ich ihre *Bedeutsamkeit* und damit zugleich *die Tatsache, dass sie ein Problem aufwirft*, ausgeblendet *(die Gefährlichkeit von Müdigkeit bei einer Autofahrt); (3.) wenn ich die Situation fatalistisch *als grundsätzlich unveränderbar ansehe*, habe ich ihre *Veränderbarkeit* und damit zugleich *die Lösbarkeit des aufgeworfenen Problems* und *bestehende Möglichkeiten einzugreifen* ausgeblendet *(da kann ich nichts machen; ich bin verabredet) (4.) wenn ich es nicht fertig bringe, eine von mir an sich als sinnvoll erachtete Lösung auch zu ergreifen *(die Verschiebung einer Verabredung, z.B. weil ich sie mir nicht zutraue (Schiff) *oder weil ich immer als absolut perfekt und zuverlässig dastehen möchte oder einfach weil ich zu bequem bin).

Angeregt wurde ich zur weiteren Fassung (Nicht-Fertig-Bringen, – aus was für Gründen auch immer) von Lazarus u. Fay (1975), die eine ganz ähnliche »Ausblendungshierarchie« aufstellten.

Jede Ausblendung entspricht dem, was in der angewandten Psychologie ein *blinder Fleck* genannt wird. Voraussetzung aller dieser Überlegungen ist die Überzeugung der Schiff-Schule (↗Schulen), dass jeder seine Probleme lösen, mindestens, wie ich etwas einschränkend sagen möchte, Wesentliches zu ihrer Lösung beitragen kann, z. B. indem er bei einer kompetenten Instanz Hilfe holt.

Es können nach Schiff *drei Arten von Gegebenheiten* als solche oder in ihrer Problematik ausgeblendet werden: (1.) *Eigenheiten bei mir selbst*, z. B. exzessiver Alkoholgenuss oder ein Knoten in meiner Brust, (2.) *Eigenheiten bei anderen*, z. B. das bleiche Aussehen meines Partners oder die Schwererziehbarkeit meines Kindes, (3.) *Sachverhalte*, z. B. dass mir meine Wohnung gekündigt wurde oder dass mein Benzinstandsanzeiger auf null steht.

Eine *Ausblendung* in Bezug auf ein Problem oder in bezug auf die Lösung eines solchen liegt nach Schiff nahe, wenn sie mir dazu verhilft, ein manipulatives Spiel (↗Spiel) einzuleiten oder fortzusetzen, Nähe und ↗Intimität zu vermeiden, mich einer Verantwortung zu entziehen oder mir ungerechtfertigt eine solche über andere anzumaßen, eine ↗Symbiose einzugehen oder nicht zu gefährden, letztlich immer: mein ↗Skript aufrecht zu erhalten.

Im Gegensatz zu anderen Transaktionsanalytikern bezeichne ich eine Wissenslücke ohne Vernachlässigung sich aufdringender Informationsbeschaffung *nicht* als *Ausblendung*, da in einem solchen Fall kein »innerer Vorgang« (Schiff) vorliegt, der sinnvollerweise als *Ausblendung* oder auch nur als *Nicht-Beachtung* bezeichnet werden könnte, so wenn ein Kind nicht weiß, dass Benzindämpfe explosionsgefährlich sind.

Bemerkt ein Klient oder Patient nicht, dass ein Problem besteht oder findet er dessen Lösung nicht, stellt sich nach der *Ausblendungshierarchie die Frage:

1. Hat er eine grundlegende wahrnehmbare Gegebenheit nicht wahrgenommen? (Ausblendung der Existenz einer Gegebenheit.)
2. Hat er die Bedeutsamkeit und damit Problematik einer Gegebenheit nicht erkannt? (Ausblendung der Bedeutsamkeit von etwas Wahrgenommenen und damit des Bestehens eines Problems.)
3. Übersieht er dass sich etwas ändern, das Problem sich lösen lässt, dass es erfolgsversprechende Möglichkeiten gibt einzugreifen? (Ausblendung, dass sich etwas ändern lässt, dass das Problem sich lösen lässt, dass es sinnvolle Möglichkeiten gibt einzugreifen.)
4. Bringt er es nicht fertig, im Sinn erkannter sinnvoller Möglichkeiten zu handeln? (Ausblendung eigener Fähigkeiten, Widerstände oder neurotische Bequemlichkeit.)

Siehe dazu *Autonomie, Passivität, Skript, Spiel, Symbiose!*

*Aushänger

auch: Schild vor der Brust, Etikett, T-Shirt Slogan

Überblick

Der Begriff *Aushänger* [sweatshirt] ist bei Berne in seiner Bedeutung nicht eindeutig. Als Ausgangspunkt dient Berne eine Sportbluse [sweatshirt], auf der stehe, zu welcher »Bande« sich der Betreffende zähle, z. B. zum »Akademiker Sportklub« oder, mit der Abbildung eines Hundes, zu den »Hundeliebhabern«, woraus sich allerhand in bezug auf den Träger schließen lasse. Als *Aushänger* bezeichnet Berne dann aber die Art, wie jemand »sich gibt« oder »daherkommt«, sich gleichsam anderen vorstellen möchte. Was »ausgehängt« wird, zeigt sich nach James u. Jongeward in der Körperhaltung, in der Gangart, in den Gebärden, in der Mimik, im Blick, in der Kleidung. Es kann dies aber gleichzeitig auch eine Einladung zu einem ↗Spiel sein, um eine Skriptüberzeugung zu bestätigen und ↗Rabattmarken zu sammeln. Dabei zeige ein *Aushänger* auf der Hinterseite der Bluse, sichtbar wenn der Betreffende sich entferne, inwiefern er diejenigen, die ihm begegnet seien, habe täuschen wollen. Schließlich kann nach Berne auch ein Leitsatz (»Lebensmotto«) im *Aushänger* zum Ausdruck kommen, den jemand immer wieder bestätigt haben wolle, woraus oft bis in Einzelheiten auf das Verhalten seines Trägers im Umgang mit anderen geschlossen werden könne.

(Berne 1967b, 1972; James u. Jongeward 1971; Steiner 1967a, 1971).

Beispiele

Ein *Aushänger* kann lauten: »Lass mich in Ruhe!« oder »Seien wir vergnügt miteinander!« oder »Ich bin eine vornehme Dame und bitte das zu respektieren!« oder »Ich bin dumm; ich verstehe gar nichts!« oder »Hab Vertrauen, ich werde dir schon helfen können!«

Ein *Aushänger*, der zu einem Spiel einlädt, mag lauten: »Ich suche einen guten Freund!«. Auf der Rückseite steht dann aber »Es wird sich nie jemand finden, der meiner wert ist! Du auch nicht!«.

*Was auf der Rückseite steht, entspricht der »Katze aus dem Sack« in der Spielformel (↗Spiel).

Ein Leitsatz, den jemand als *Aushänger* trägt, kann nach Berne z.B. heißen: »Du kannst heutzutage niemandem mehr trauen!«. Der Betreffende vertraue jedermann und besonders solchen, gegenüber denen Misstrauen angebracht wäre, denn er will ja beweisen, dass heutzutage niemandem zu trauen sei! Das wäre sein bevorzugtes Spiel. Sein bevorzugter Zeitvertreib seien Unterhaltungen über Vertrauensmissbräuche; sein Held derjenige, der beweise, dass auch Behörden nicht vertrauenswürdig seien. Er benehme sich selbst, wie wenn er makellos wäre, aber im Grunde genommen sei auch er nicht vertrauenswürdig wie die Zimmervermieterin, die sagte: »Keinem Mieter kann man heutzutage mehr trauen. Wenn Sie wüssten, was ich gestern im Pult von einem von ihnen gefunden habe!« (1964b, pp.110f/S.143; 1972, p.180/nicht übersetzt).

Ergänzende Ausführungen

Ich schlage vor, als *Aushänger* die Art zu bezeichnen, wie jemand daherkommt und Kontakt sucht oder abweist. Darin verbirgt sich ohnehin auch das »Lebensmotto« (↗Skriptthema).

Nach Berne hat jemand, der autonom geworden ist, seinen *Aushänger* abgeworfen.

Ich bin nicht auf die Vorstellung von Steiner und James u. Jongeward eingegangen, dass *Aushänger* [sweatshirt messages] auch unsichtbar *unter* der Trainingsbluse oder *auf der inneren Rückseite einer* Trainingsbluse angebracht sein könnten! Der bildliche Vergleich mit der Trainingsbluse mit Aufdruck, von dem Berne ursprünglich ausgegangen ist, wäre dabei sinnlos!

Autonomie

Überblick

Im Schrifttum der Transaktionsanalyse wird das Wort »Autonomie« in drei Bedeutungen verwendet, die in einem inneren Zusammenhang zueinander stehen:

1. Frei nach Berne ist *autonom*, wer keine symbiotische Haltung einnimmt, wer die durch die Eltern und die »Gesellschaft« vermittelten Werte nicht unbesehen übernimmt, wer sich von seinem Skript befreit hat, wer frei über seine Ich-Zustände verfügen und insbesondere als »Erwachsenenperson« ungetrübt urteilen, entscheiden und handeln kann. Die Befreiung von elterlichen Einflüssen geht mit einer wohlwollenden Haltung diesen gegenüber einher.

2. In der Transaktionsanalyse wird in einem umfassenderen Sinn das Leitziel der Selbstverwirklichung und zugleich das virtuelle Leitziel jeder Behandlung als *Autonomie* bezeichnet. Siehe dazu das Stichwort *Leitziel*!

3. Wer Autonomie erreicht hat, zeichnet sich nach Berne wie ein »unverdorbenes« Kind durch eine vorbehaltlose sinnliche Wachheit aus [awareness, wie von Berne in diesem Zusammenhang umschrieben], durch spontane, durch keine Konvention vorgeschriebene oder durch ↗Abwehr verfälschte Gefühle [spontaneity, wie von Berne in diesem Zusammenhang umschrieben] und durch die Fähigkeit zu ↗Intimität. – Ich fasse dieser drei Eigenheiten unter dem Begriff *Unbefangenheit* zusammen. Obgleich es sich bei dieser nicht um eine Definition von Autonomie nach Berne handelt, sondern um deren Ausdruck, wird sie immer wieder als Definition von Autonomie zitiert.

(Berne 1964b, 1966b, 1970b, 1972)

Berne setzt Autonomie manchmal einfach nur mit Skriptfreiheit gleich (↗Skript).

In der Transaktionsanalyse wird *Autonomie* nie als Selbstherrlichkeit verstanden, sondern immer als *mitmenschlich bezogene Autonomie.*

Beelterung

Überblick

Als *Beelterung in einem weiteren Sinn* ist (innerhalb der Psychotherapie) jedes Verfahren zu nennen, bei dem sich ein Therapeut oder an seiner Stelle ein Gruppenteilnehmer wohlwollend elterlich um einen Patienten kümmert.

Beelterung in einem engeren Sinn ist ein *therapeutisches Verfahren* aus der Transaktionsanalyse, das sich von der ↗Neubeelterung bei geisteskranken Jugendlichen ableitet, aber auch bei neurotischen oder »gesunden« Patienten durchgeführt wird. Berne hat dieses Verfahren nicht mehr erlebt (siehe aber ↗Regressionsanalyse). Die Patienten versetzen sich dabei in ein Alter zurück, in dem sie wortlos oder wörtlich ↗Botschaften erhalten haben, die ihre Erlebens- und Verhaltensweise bis zur Gegenwart entscheidend eingeschränkt haben. Sie erhalten von Therapeuten oder ausgewählten Gruppenteilnehmern diejenige Art der wohlwollender Zuwendung, die sie damals nötig gehabt hätten.

Eine solche Beelterung im engeren Sinn wird immer erst nach einer genauen Abmachung (»Vertrag«) durchgeführt, was der betreffende Patient wirklich nötig hat, wie lange die Beelterung dauern soll, bis er wieder seine »Erwachsenenperson« zu aktivieren hat, und wer die Rolle der wohlwollenden Elternperson übernimmt.

(Childs-Gowell 1979b; Levin 1974; Osnes 1974; Woollams u. Brown 1978; Clarkson, P. u. Fish, S. 1988. Im Folgenden auch Alexander u. French 1945).

Beispiele

1. Beispiel

Eine Patientin kann nicht »nein« sagen, weiß immer nur sehr unklar, was sie eigentlich will und wagt dies, wenn sie es weiß, nicht deutlich zu sagen und sich dafür einzusetzen. Es stellt sich heraus, dass sie seinerzeit im Alter von 3-4 Jahren jedes Mal bestraft wurde, wenn sie einmal »nein« sagte, wenn etwas von ihr verlangt wurde, oder auf andere Art einen eigenen Willen zu äußern wagte. Die Eltern vertraten den Grundsatz, einem Kleinkind müsse »der Wille gebrochen werden«, sonst würde es asozial.

In der Einzelbesprechung wird der Therapeut eine ↗Erlaubnis einsetzen (z.B. »Du darfst ›Nein‹ sagen). In der Gruppe kann die Patientin Gruppenteilnehmer nennen, die sie sich in der Rolle wohlwollender Eltern wünscht, versetzt sich in bestimmte einschlägige Szenen aus ihrer Kindheit zurück. Es wird ihr dies erleichtert, indem der Therapieraum durch Matratzen, viele Kissen, Kindergeschirr, Spielzeuge in ein Kinderzimmer umgewandelt wird, in dem sich auch die anderen Teilnehmer als Kinder bewegen. Von den »Eltern« werden ihr das »Nein«-Sagen und anderen Willensäußerungen nicht untersagt, sondern sie wird ermuntert, zu sagen, wie ihr zumute ist und was ihr Bedürfnis ist. Die beiden »Eltern« äußern sich gegeneinander anerkennend über den Willen, den die »kleine Tochter« bereits zeigt. Auch wenn ihre Wünsche unerfüllbar sind oder andere schädigen könnten, werden ihr Liebe und Zuwendung nicht entzogen, sogar wenn sie toben sollte, sondern es wird ihr Zeit gelassen, sich abzureagieren oder sie wird nach Möglichkeit durch Spielwaren und Esswaren abgelenkt. Die anderen »Kinder« können dabei behilflich sein.

Auf ein vorher ausgemachtes Zeichen hin wird das Rollenspiel oder ↗Psychodrama abgebrochen und die Patientin wird wieder »erwachsen«.

2. Beispiel

Irvin D. Yalom, einer der angesehensten Psychiater und Psychotherapeuten der Vereinigten Staaten, früherer Ordinarius an der Stanford Universität, berichtet, dass er manchmal

sehr niedergeschlagene Patienten frage, was er genau Ihnen sagen könne, dass es ihnen besser gehe. »Als Antwort auf diese Frage erwiderte eine Patientin: ›Ich möchte, dass Sie mir sagen, ich sei das schönste Baby auf der Welt.‹ Darauf sagte ich ihr genau das, was sie verlangt hatte«. Gemeinsam ergründeten Yalom und seine Patientin die gute Wirkung dieser Worte sowie andere Gefühle, die dabei zu Tage traten. Für Yalom handelt es sich um eine Übung in »Selbstberuhigung«, wozu er bemerkt. es handle sich um ein gewisses Paradox: »Die Patientin wird in einen psychischen Zustand der Jugend und Abhängigkeit versetzt, wenn sie den Therapeuten bittet, die magischen Worte zu äußern, die ihr Erleichterung verschaffen, doch gleichzeitig ist sie gezwungen, eine Position der Autonomie einzunehmen, indem sie sich genau die besänftigenden Worte selber ausdenkt« (Yalom 2002, S.216).

Ergänzende Ausführungen

Die Beispiele bezieht sich auf die Beelterung eines Einzelnen. Clarkson u. Fish (1988) schildern eindrückliche Beispiele eines solchen Vorgehens und sprechen von einer »Erneuerung des ›Kindes‹« [Rechilding]. Daneben aber gibt es noch das Verfahren mit einer Gruppe von Patienten (oder Gesunden) gleichzeitig:

Eine solche Beelterung als Verfahren in und mit einer Gruppe kann an einer wöchentlichen Zusammenkunft einer fortlaufenden therapeutischen Gruppe durchgeführt werde oder an einem Marathon. Es gibt Veranstaltungen, an denen auch andere oder fast alle Gruppenmitglieder sich auf diese Art in ein Alter zurückversetzen, in dem die Weichen zu einer Einschränkung ihrer Erlebens und Verhaltensweise gestellt worden sind, die ihnen heute noch das Leben erschwert. Der Therapieraum wird dann zu einem großen Kinderzimmer mit Kindern verschiedenen Alters, von denen die einen ein Saugflasche verlangen und genießen, dass »Eltern« ihnen bestätigen, wie schön es ist, gerade ein Mädchen oder einen Jungen im Arm zu halten, von denen andere nicht gezwungen werden, eine Mahlzeit fertig zu essen, die ihnen geschöpft worden ist usw. Die »Eltern« greifen oft auch im eigentlichen Sinn »erziehend« ein, um die »Kinder« zu veranlassen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, sich nicht zu quälen und zu stoßen usw. Sie können auch zu einer ihrem Alter entsprechenden Verantwortung angehalten werden. Es darf dieses Verfahren nur mit Teilnehmern durchgeführt werden, die fähig sind, jederzeit wieder ihre »Erwachsenenperson« zu aktivieren, damit sie nach Ablauf der abgemachten Zeit sich ohne große Schwierigkeiten wieder aus dem regressiven Zustand lösen können.

Solche Sitzungen werden auch mit Teilnehmern durchgeführt, die an einer »ambulanten Psychose« leiden, was aber nur im Rahmen dafür geeigneter Institutionen empfehlenswert ist, auch wenn sich Teilnehmer, die nicht an einer Psychose leiden, dabei beteiligen sollten (Childs-Gowell 1979b). Statt von einer Beelterung würde ich bei der Behandlung von Geisteskranken empfehlen, von einer *fraktionierten ↗Neubeelterung* zu sprechen.

Es gibt Transaktionsanalytiker, die dieses Verfahren bevorzugt anwenden. Der Ausdruck *↗korrigierende emotionale Erfahrung* (Alexander in Alexander u. French 1945), obgleich in seiner Bedeutung ursprünglich auf die Haltung des Psychoanalytikers gegenüber dem Patienten beschränkt, eignet sich ganz ausgezeichnet, um zusammenfassend die Wirkungsweise dieses Verfahrens zu bezeichnen. Alexander: »Damit der Patient Hilfe erlangt, muss er eine korrigierende emotionale Erfahrung erleben, eine Erfahrung, die geeignet ist, den traumatischen Einfluss früherer Erfahrungen wieder gutzumachen«; Clarkson u. Fish: »Schaffung einer neuen Vergangenheit in der Gegenwart als Unterstützung für die Zukunft«. Psychoanalytiker und Daseinsanalytikern der Schule von Medard Boss, haben in der Einzeltherapie Verfahren durchgeführt, die einer Beelterung entsprechen (Boss 1957, S.142).

Es gibt Transaktionsanalytiker, die skeptisch sind, was die dauernde Wirkung dieses Verfahrens anbetrifft. Sie befürchten die Auslösung von unübersichtlichen ↗Übertragungen und ↗Gegenübertragungen, symbiotische Verquickungen (↗Symbiose) und Retter-Opfer-Verhältnissen (↗Dramadreieck). Freud würde sagen, sie führten zu keinem Gewinn an Autonomie (1910, S.37).

Siehe auch die Stichworte *Erlaubnis, Neubeelterung und Selbst-Neubeelterung!*

Befehl

als therapeutische Intervention

Überblick

Einen *Befehl* des Therapeuten an einen Patienten, selbstdestruktives, Verhalten zu unterlassen, nennt Steiner *Skriptantithese* oder einfach *Antithese*. Ein solcher *Befehl* ist eine Notmaßnahme, bevor die Behandlung weit genug gediehen ist, damit sich der Patient aus eigener Entscheidungen von der Wirkung einer destruktiven Botschaft befreien kann. Steiner verficht nachdrücklich, dass auch solche Befehle (wie auch Suggestionen) als psychotherapeutisch, *wenn auch in einem weiteren Sinn, aufgefasst werden können (↗therapeutische Triade).

(Steiner 1967a, 1971, 1974)

Beispiel

Ein Patient war im Begriff, von einer Brücke zu springen, hörte dann aber die Stimme des Therapeuten, der ihm den *Befehl* gegeben hatte: »Bring dich nicht um!« (Steiner).

Ergänzende Ausführungen

Es handelt sich bei einem Befehl um eine Intervention des Therapeuten als Elternperson an den Patienten als Kind wie bei einer ↗Erlaubnis. Beides sind Skriptantithesen, das eine als vorläufige Maßnahme, das andere als therapeutische Intervention im engeren Sinn.

Behandlungsvertrag

Überblick

Der Abschluss eines so genannten *Behandlungsvertrages* ist eine grundsätzliche Forderung der transaktionsanalytischen Therapie. Eine solche ist auch anderen psychotherapeutischen Schulen durchaus bekannt, aber in der Transaktionsanalyse wird darauf ein ganz besonderer Nachdruck gelegt. Sie wird deshalb auch als *vertragsorientierte Behandlung* gekennzeichnet. Der Behandlungsvertrag besteht in einer *Übereinkunft über das Ziel einer Behandlung*. Dieses Ziel darf jederzeit in beiderseitigem Einvernehmen geändert werden. Hauptsache ist, dass Therapeut und Patient jederzeit wissen, an was sie »arbeiten«. Durch Erwähnung des Behandlungsvertrages kann ein Therapeut den Patienten besser mit einem ↗Widerstand konfrontieren. Aber auch er selbst ist daran gebunden.

(Nach Berne 1966b, 1968a, 1972. Im Folgenden auch berücksichtigt: Goulding, M. 1980; Holloway, W.H. 1973b; Holloway W.H. u. M.M. 1973a; James, M. 1975; James u. Jongeward 1971, 1975; Jongeward u. James 1973; Kottwitz 1977; Loomis 1982; Novey 1980; Stewart 1989; Stewart u. Joines 1978; Woollams u. Brown 1978.)

Beispiel

Ein anekdotisches Beispiel von Berne: Ein Patient kommt zum Therapeuten und sagt, er leide unter Beziehungsstörungen. Der Therapeut fragt ihn, was er darunter verstehe. Der Patient erläutert: »Ich betrete einen Raum, in dem sich für mich fremde Leute befinden, und bekomme Magenkrämpfe.« Der Therapeut formuliert das Ziel der Behandlung: »Sie kommen also hierher, um zu erreichen, dass Sie, wenn Sie einen Raum betreten, in dem fremde Leute sind, keine Magenkrämpfe mehr bekommen.« Sagt der Patient »Ja!« und übernimmt der Therapeut die Aufgabe, dem Patienten zu helfen, dieses Ziel zu erreichen, so ist nach Berne ein Behandlungsvertrag geschlossen: Es geht darum, dass der Patient in einer solchen Situation keine Magenkrämpfe mehr bekommt (Berne 1968a).

Ergänzende Ausführungen

Berne ist nicht der Ansicht, dass als Erstes immer ein Behandlungsvertrag abgeschlossen werden muss. Er möchte während einiger Sitzungen dem Patienten Zeit lassen, ihn kennen zu lernen und zu erfahren, was der Therapeut ihm zu bieten hat. Nur ausnahmsweise kann es sinnvoll sein, sofort auf den Behandlungsvertrag zu sprechen zu kommen.

Der Patient stellt selbst fest, was er behandelt haben will, trotzdem beteiligt sich der Therapeut meistens auch bei der Formulierung. Das Ziel, das sich der Patient setzt, kann z. B. unrealistisch sein oder Folgen mit sich bringen, die der Patient nicht bedenkt. Es kommt auch vor, dass der Therapeut dem Patienten helfen muss, überhaupt herauszufinden und zu formulieren, was er eigentlich will. Ein Behandlungsziel kann jederzeit geändert werden, immer aber ausdrücklich und in beidseitigem Einvernehmen. Es ist häufig so, dass das ersterwähnte Ziel des Patienten gar nicht sein eigentliches Ziel ist. Manchmal stellt sich auch heraus, dass zuerst ein anderes Ziel, z. B. die Heilung einer Alkoholsucht, gewählt werden muss. Manchmal ist ein Ziel in Nahziele und Fernziel umzuformulieren und dann zuerst ein Nahziel anzugehen.

Mit Wahnkranken kann kein Behandlungsvertrag abgeschlossen werden, bis die Behandlung so weit gediehen ist, dass der Patient auch über eine »Erwachsenenperson« verfügt. *Jedoch sollte sich auch bei solchen Patienten der Therapeut unausgesprochen von Beginn an, ein bestimmtes Nahziel setzen.

Manchmal hat einem Behandlungsvertrag die Motivierung zu einer Behandlung voranzugehen. Ein Alkoholiker, der im Rausch seine Kinder und seine Frau zu prügeln pflegt, darf meines Erachtens nicht einfach entlassen werden, wenn sich herausstellt, dass er selbst gar keine Änderung wünscht. Jede Psychotherapeut hat auch eine soziale Aufgabe. Die Motivierung de Patienten zu einer Behandlung darf allerdings nicht mit der Behandlung selbst verwechselt werden!

M. u. W. H. Holloway kennen Behandlungsverträge, welche die Behebung von Störungen des Verhaltens ins Auge fassen, z. B. seine Kinder nicht mehr zu verprügeln, und solche, welche »Autonomie« im Sinn der Transaktionsanalyse (↗Leitziel) anstreben. Ich bin nicht damit einverstanden, dass bei den Verhaltensverträgen eine Änderung durch eine ↗Erlaubnis sinnvoll sei, bei einem so genannten Autonomievertrag eine Veränderung durch ↗Neuentscheidung, wie das Ehepaar Holloway meint. Ich sehe überhaupt keinen Sinn in einer Unterscheidung zwischen Verhaltensvertrag und Autonomievertrag. *Ein Behandlungsvertrag, der wörtlich »Autonomie« als Ziel setzt, ist »substanzlos« und damit ein schlechter Vertrag, weil nicht Verhaltensänderungen, die als Ausdruck einer Autonomie aufzufassen wären, als Ziel gesetzt werden.

Loomis (1982) unterscheidet neben (1.) »Fürsorgeverträgen« [care contracts], die nur die Gewährleistung alltäglicher Funktionen eines Klienten als Ziel hätten, noch drei Arten von »Änderungsverträgen« [contracts for change], nämlich (2.) einen Vertrag zur Krisenintervention, (3.) einen Vertrag zur Änderung problematischer Verhaltensweisen und (4.) einen solchen

zu einer Änderung der Persönlichkeit. *Vertrag 3 und 4 entsprechen dem, was auch Holloway ausgeführt hat; Vertrag 1 ergänzt dessen Ausführungen. Es geht nach Loomis dabei in erster Linie um Hilfe zur Mobilisation einer ungetrübten »Erwachsenenperson«, wobei der wohlwollenden ↗Zuwendung des Therapeuten eine wichtige Funktion zukomme.

Einen Behandlungsvertrag aufzusetzen und das darin genannte Ziel als Richtlinie der Behandlung zu nehmen, hat zur Folge, dass Therapeut und Patient jederzeit wissen, was sie erreichen wollen; es heißt aber keineswegs, dass sich ihr Gespräch immer um diesen Mittelpunkt kreisen muss, wohl aber dass sie immer wieder hierher zurückfinden. Der Behandlungsvertrag soll auch vermeiden, dass die Behandlung zu einem endlosen Gespräch wird, in dem der Patient einfach nur Erleichterung darin findet, dass er dem Therapeuten seine Alltagsprobleme schildert oder immer wieder etwas anderes vorjammert und ihn allmählich als bezahlten Freund in sein Leben einbaut, ohne irgend eine Veränderung anzustreben (↗Widerstand). In diesem Sinn dient der Behandlungsvertrag einer »Disziplinierung der Behandlung«.

Idealtypisch und didaktisch besteht ein Behandlungsvertrages aus fünf Fragen:

1. »Was wollen Sie an sich ändern?«

Damit soll klargestellt werden, dass es bei einer Behandlung auf eine Änderung am oder des Patienten ankommt und nicht auf eine Änderung der Umgebung. Wenn eine Patientin erreichen möchte, dass ihr Mann sie nicht mehr dominant behandelt und bestimmt, soll formuliert werden, dass sie eigenständiger auftreten möchte und gleichzeitig ist anzugeben, was das im Alltag konkret heißt, z.B. wenn er von ihr ein bestimmtes, aber für sie noch ungewohntes erzieherisches Verhalten gegenüber den Kindern verlangt, sich zu sagen erlauben: »Gut, ich will es mir überlegen!«.

Das Ziel soll klar und einfach formuliert werden; manche Transaktionsanalytiker sagen, es müsse so formuliert werden, dass es ein achtjähriges Kind verstehen würde. Formulierungen mit »Ich möchte ... « oder »Ich will versuchen ... «, »Ich wünsche mir, dass ... « sind zu verwerfen, da aus ihnen nicht der klare Willen hervorgeht, sich zu ändern.

Nur konkretes Verhalten kann geübt werden, worauf die Transaktionsanalytiker großen Wert legen. Nur eine konkrete Formulierung, schafft auch die Möglichkeit, festzustellen, wann der Vertrag erfüllt sein wird, d. h. der Patient geheilt ist. Was der Patient an sich ändern möchte, ist *positiv* zu formulieren. Es sollte z. B. nicht als Ziel formuliert werden, weniger zu reden, sondern besser zuzuhören. Dieses Beispiel zeigt, dass eine treffende Formulierung des Ziels einer Behandlung, psychologisch oft Ansprüche stellt.

Das eingangs erwähnte Beispiel entspricht allerdings dieser Forderung nicht, wie Berne überhaupt auf positive Formulierungen, auch bei einer ↗Erlaubnis, weniger Wert legt als seine Schüler.

2. »Wie werden Sie, wie werde ich, wie wird Ihre Umgebung im Alltag bemerken, dass sie das Ziel erreicht haben?«

Hier geht es wieder um die »Konkretisierung«. Die Veränderung, die erreicht werden soll, muss sich in einem veränderten Verhalten zeigen. Diese zweite Frage ist wichtiger als die Erste. Manchmal muss nach dieser Frage wieder die erste Frage gestellt werden, um ein Ziel anzugeben, das sich wirklich auch im Verhalten niederschlagen wird. »Weiche Verträge«, d. h. solche, bei denen nicht genau festgestellt werden kann, ob das Ziel erreicht ist, sind bei den Transaktionsanalytikern unbeliebt, z. B. »Weniger streng mit meinen Kinder sein!« oder »Lernen, das Leben zu genießen!«. Meist, aber nicht immer, lassen sich solche »weichen Verträge« in die Forderung nach einem anderen Verhalten in bestimmten Situationen umsetzen. Kadis und Ruth McClendon schreiben zu einer Ehetherapie: »Der Vertrag bestand darin, dass Bill und Susan sich verpflichteten, mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu entwickeln und voneinander unabhängiger zu werden« (Kadis u. McClendon 1998, p.101). Das wäre ein »weicher Vertrag«. Dieser Formulierung kann nur vorläufig sein. Zu Folgen haben ihm Überlegungen, *an was für einem Verhalten* »gemessen« werden kann, ob Selbstvertrauen und Selbstsicherheit bei den Ehepartnern gestiegen sind!

3. »Wollen Sie das erreichen oder meinen Sie nur, Sie sollten es erreichen?«

Mit dieser Frage soll vermieden werden, dass der Patient ein Ziel angibt, das ihm andere, z.B. die Eltern oder der Gatte, als wünschenswert hingestellt haben. Berne empfiehlt auch die Frage: »Warum wollen Sie das erreichen?« und wenn andere angeführt werden, die ihm dieses Ziel suggeriert haben: »Jetzt sagen Sie mir aber auch, ob und weswegen Sie selbst das erreichen wollen?«. Wenn ein Patient gar nicht persönlich hinter einem Ziel steht und trotzdem ein Behandlungsvertrag abgeschlossen wird, handelt es sich um einen »Elternvertrag« und die Behandlung wird scheitern, solange der Patient nicht motiviert ist. Berne empfiehlt sogar, den Patienten direkt zu fragen: »Wollen Sie wirklich geheilt werden?«

4.»Wie hindern Sie sich selbst daran, das zu erreichen, was sie erreichen wollen?« oder »Auf was werden Sie verzichten müssen, wenn Sie das erreichen wollen?«

Müsste der Patient nicht auf etwas. verzichten, hätte er das Ziel schon erreicht. Manchmal ist es möglich, damit auf wesentliche, wenn auch bewusstnahe ↗'Widerstände einzutreten, womit die eigentliche Behandlung beginnen könnte.

5. »Was könnte ein erster kleiner Schritt in Richtung auf das erstrebte Ziel sein?«

Wenn ein Behandlungsziel festgestellt worden ist, wird dieses Thema möglich. Dieser kleine Schritt ist mit Vorteil so klein, dass der Patient meint, seine Ausführung sei nicht schwierig. Er setzt voraus, dass der Patient den Therapeuten bereits eingehend über den Verlauf seines familiären und beruflichen Alltags ins Bild gesetzt hat. Wenn eine solche »Hausaufgabe« frühzeitig, nachdem das Behandlungsziel festgestellt worden ist, aufgestellt wird, erfährt der Patient, dass er bei der Behandlung aktiv beteiligt ist.

Die fünf Fragen können auch anders formuliert werden, wie überhaupt, was der Therapeut sagt, dem Verständnisniveau des Patienten angepasst werden und im richtigen Zeitpunkt gesagt werden muss. Eigentlich handelt es sich um Themen, deren Diskussion bereits ein therapeutischer Akt ist und deren jedes mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen kann.

Es gibt Transaktionsanalytiker, die vor jeder Sitzung eine Übereinkunft mit dem Patienten treffen, was an eben dieser Sitzung erreicht werden soll, sei es in einer Einzeltherapie oder bei einer Gruppentherapie. Es handelt sich dann im Allgemeinen um ein Teilziel in Richtung des globaler formulierten Behandlungsvertrages.

Siehe auch das Stichwort *Arbeitsvertrag* und *Transaktionsanalyse!*

*Beispiel und Anleitung

auch: Programm

Überblick

In der Transaktionsanalyse werden unter **Beispiele und Anleitungen* [pattern, program of instruction, »Here is how«] nach Steiner und Berne Informationen an ein Kind verstanden, wie es eine ↗Grundbotschaft erfüllen kann. Seltener wird von diesen Autoren dieselbe Art elterliche Botschaft auch im Hinblick auf ↗Anweisungen verstanden. Nach Steiner und Berne werden *Beispiel und Anleitung* vom gleichgeschlechtlichen Elternteil vermittelt, was hinsichtlich des Beispiels einleuchtet. Es handelt sich um einen Begriff, der vor allem im Zusammenhang mit der ↗Skriptmatrix erwähnt wird, auf die ich hier ausdrücklich Bezug nehme!

(Berne 1972; Holloway, W.H. u. M.M., 1973b; McCormick 1971; Steiner 1966 1971, 1972, 1974; Stewart u. Joines 1987).

Beispiele

1. Ein Vater lässt sein kleines Mädchen merken oder sagt es auch: »Mädchen taugen nichts!« und die Mutter macht ihm vor (Beispiel/Anleitung), wie männlich sich eine Frau kleiden kann.

2. Eine destruktive Grundbotschaft, die einem Jungen von der Mutter vermittelt wird, mag lauten: »Denk nicht!« und sein Vater zeigt ihm (Beispiel/Anleitung), dass durch Trinken die Fähigkeit, zu überlegen, geschädigt wird (Steiner).

3. Ein Vater wünscht sich, dass aus einem Mädchen eine attraktive Frau werde und die Mutter zeigt dem Kind (Beispiel/Anleitung), wie man sich pflegt und kleidet, um immer attraktiv zu wirken (Statt »attraktiv« schreiben Steiner und Berne »schön«).

Ergänzende Ausführungen

Nach der frühesten Darstellung der ↗Skriptmatrix von Steiner gehen *Beispiel und Anleitung* von der »Erwachsenenperson« der Eltern aus (ER_2) und werden beim Nachkommen in der kleinkindlichen »Erwachsenenperson« (ER_1) verinnerlicht. Später nehmen Steiner und Berne an, *Beispiel und Anleitung* würden in der sachlich-rationalen »Erwachsenenperson« des Nachkommen (ER_2) verinnerlicht. Für McCormick und Holloway gehen *Beispiel und Anleitung* vom »Kind« der Eltern aus und richten sich an das »Kind« des Nachkommen. Andere Autoren haben wieder andere Vorstellungen.

*Im Grunde genommen ist es völlig gleichgültig, aus welchem Ich-Zustand *Beispiel und Anleitung* bei den Eltern ausgehen und wo sie beim Kind verinnerlicht werden. Sinnvoll ist es allein, *Beispiel und Anleitung* als eine bestimmte Art elterlichen Einflusses in Betracht zu ziehen.

Beratung und Transaktionsanalyse

Beitrag von Hedi Bretscher-Zeier

Überblick

Beratung wird im alltäglichen Sprachgebrauch für verschiedene Interaktionsformen angewandt, z.B. für die Erteilung einer unverbindlichen Auskunft (»Zum Bahnhof gehen sie hier geradeaus und die nächste Straße nach links!«), für Ratschläge (»Schicken Sie doch Ihren Jungen in die Sekundarschule!«), für Überredung (»Sie müssen unbedingt täglich eine Stunde gehen. Das sind Sie Ihrer Gesundheit schuldig!«). Beratung als persönliche Hilfe oder Einflussnahme in Fragen der Gesundheit, Lebensgestaltung, Erziehung, Berufsfindung u.a., wurde seit alters her ohne besondere Einrichtung ausgeübt, auch oft den Jüngeren gegenüber durch Ältere oder Erfahrene (Brockhaus Enzyklopädie 1967). Die professionelle Beratung begann sich erst Mitte des letzten Jahrhunderts im größeren Umfang zu entwickeln und zu institutionalisieren. Sie löste sich aus der freiwilligen Hilfe-Form heraus und wurde zu einer sozialen Dienstleistung, freiberuflich durchgeführt oder im Auftrag staatlicher, sozialer, religiöser und privatwirtschaftlichen Einrichtungen.

Nach Hagehülsmann (1993, S.11) ist *Beratung* Unterstützung einer oder mehrerer Personen durch »eine Person mit Kompetenz für ein bestimmtes Gebiet« darin, »einen Weg zu finden oder eine Entscheidung zu treffen, die gleicherweise der realen Situation angemessen ist und den individuellen Gegebenheiten Rechnung trägt«. Houben (1975, S.37) versteht unter *Beratung* eine »erbetene Hilfestellung zur Findung und Verwirklichung von Lösungen in eigener Verantwortung« und fügt damit der Umschreibung von Hagehülsmann noch bei, dass Beratung freiwillig aufgesucht wird und die Ratsuchenden, d.h. Klientinnen und Klienten, ihre Selbstverantwortung behalten. Nach Giese und Melzer (1974) ist Beratung »ein gezieltes und

kontrolliertes Vorgehen einer zur Beratung legitimierten und somit kompetenten Person, das die Aufhebung der Ratlosigkeit, von Problemen und Konflikten durch methodische Interaktion anzielt«. Hier wird also Beratung zudem mit Recht als »gezielt«, »kontrolliert« und »methodisch« umschrieben mit dem Ziel einer Behebung »von Problemen und Konflikten«.

Ursprünglich von Eric Berne für die Psychotherapie entwickelt, bewährt sich die Transaktionsanalyse seit Jahren zunehmend in weiteren Anwendungen, nämlich überall da, wo die Arbeit mit Menschen im Mittelpunkt steht, die menschliche Beziehung und der Dialog ausschlaggebend sind. Im vielfältigen Bereich der professionellen Beratung, haben sich die menschliche Grundhaltung mit den daraus abgeleiteten Ethikregeln, die psychologische Betrachtungsweise der Transaktionsanalyse wie ihre Vertragsorientierung als wertvoll für die Beratungspraxis erwiesen.

(Giese u.Melzer 1974; Hagehülsmann 1993; Houben 1975; Prüfungshandbuch der Europäischen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (EATA), neue Auflage im Druck, »Definition Beratung sowie Kernkompetenzen für Beratung«, erhältlich bei: Geschäftsstelle DGTA, Silvanerweg 8, D-78464 Konstanz oder Richard Jucker, Blumenwies 8, CH-9056 Gais)

Ergänzende Ausführungen

Beratung, wie wir sie heute verstehen und praktizieren, ist deutlich anders als »Ratschläge geben« oder gar »Überredung«. Beratung beinhaltet meines Erachtens Vertragsarbeit, Beziehungs- und Problemlösungsprozess. Sie wird dann transaktionsanalytisch, wenn die Beratungsperson in der zwischenmenschlichen Beziehung die Grundhaltung der Transaktionsanalyse lebt, deren Ethikregeln respektiert und wenn sie mit ihrem spezifischen Fachwissen auch die schlüssigen Konzepte, Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse, dem Beratungsauftrag und der Beratungssituation entsprechend, vertragsorientiert und wirksam anwendet. Transaktionsanalytische Beraterinnen und Berater integrieren in ihrer Arbeit auch Theorien und Methoden anderer Wissensgebiete und Schulen, um die Wirksamkeit ihrer Arbeit zu steigern.

1. Beratung in der Abgrenzung zur Psychotherapie

Jan Stewart beginnt sein Buch »Transaktionsanalyse in der Beratung« mit der Bemerkung, dass er keinen Unterschied zwischen Psychotherapie und Beratung mache, auch wenn es dafür vernünftige Gründe geben möge. Als einzige Einschränkung nennt er die Anwendung bei schweren Störungen oder spezifischen Klientengruppen, welche Psychotherapie benötigen (Stewart 1991). Nicht zuletzt aus berufspolitischen und auch aus rechtlichen Gründen ist aber die Unterscheidung zwischen Beratung und Psychotherapie sowie übrigens auch zwischen Beratung und Pädagogik und Erwachsenenbildung usw. notwendig.

Ute Hagehülsmann (1993) erwähnt ausführlich, dass die Arbeit in allen Beratungsbereichen sich hinsichtlich Inhalt und Methode mit der psychotherapeutischen Arbeit überschneide. Nach ihr zeigen sich aber doch Unterschiede in der Fragestellung der ratsuchenden Person wie im Ziel, der Vorgehensweise und der Methode. Nach Hagehülsmann geht es in der *Psychotherapie* vermehrt um »den Blick zurück«, um die Überwindung alter Einschränkungen, um Heilung der Verletzungen der Persönlichkeit, um Stabilität und zwar mittels gefühlsaktivierenden Methoden und korrigierenden Erfahrungen. Im Verlauf der Psychotherapie würden immer wieder neue Probleme hervortreten oder die Probleme neue Facetten aufweisen und therapeutisch behandelt werden. In der *Beratung* hingegen handle es sich um ein klar umrissenes Problem im Hier und Jetzt des Alltags. Das primäre Ziel der Beratung sei die Problemlösung, das Treffen einer Entscheidung, das Finden einer Richtung und die Entwicklung der Fähigkeiten und Stärken der Person. Erfolgreiche Hilfe werde geleistet, wenn die beratende Person

ihr spezifische Fachwissen und die Kenntnisse der Bedürfnisse ihrer Klientel nutzt, um, wenn sie sich der Transaktionsanalyse verbunden fühle, deren Modelle im Rahmen der gegebenen Bedingungen angemessen anzuwenden.

Einen weiteren Unterschied zwischen Psychotherapie und Beratung sehe ich in der Zeitdauer. Durchschnittlich dauern Psychotherapien länger als Beratungen.

Schlegel sagt unter dem Stichwort *Psychotherapie* im vorliegenden Buch, es handle sich bei Psychotherapie »um die Anregung, Vermittlung oder Provokation von verwandelnder Einsicht, verwandelndem Erleben und/oder verwandelndem Verhalten«, wobei sich die »Verwandlung« immer auf Denken, Fühlen und Verhalten auswirke. Es könnte demnach gesagt werden, dass ein Psychotherapeut als Psychotherapeut sich frage, wie sich sein Patient verändern müsste, um seine Probleme zu lösen und mit seinen Konflikten konstruktiv umzugehen. Demgegenüber fragt sich der Berater oder die Beraterin, was für Alternativen für die Lösung eines Problems und den konstruktiven Umgang mit einem Konflikt bestehen, die der sozialen Situation und dem Wesen der Klientin, des Klienten oder des Klientensystems angemessen sind.

Eine scharfe, sich gegenseitig ausschließende Unterscheidung von Psychotherapie und Beratung ist nicht möglich. Beratungsarbeit, wie man sie auch definiert, wird immer auch in eine Psychotherapie einfließen, genau so wie umgekehrt psychotherapeutische Elemente in eine Beratungstätigkeit. Manchmal sind Probleme nicht zu lösen und ist ein konstruktiver Ungang mit Konflikten nicht möglich, ohne dass die oder der Beratene ihre/seine Haltung gegenüber sich selbst, gegenüber den andern und dem Leben ändert. Um auf die Hinweise von Ute Hagehülsmann zurückzukommen: Beraterinnen und Berater ihrerseits bestätigen, dass sie in ihrer Arbeit mit Klienten und Klientinnen immer wieder gezielt in die Vergangenheit blicken, auf das Kind von damals, Gefühlsarbeit ermöglichen, um die Person zu befähigen, in der Gegenwart Veränderungen herbeizuführen. Auch im Verlauf der Beratung kommt es zu korrigierenden Erfahrungen. Der Beratungsprozess kann so neben der Problemlösung und gegebenenfalls der Entwicklung der Persönlichkeit als Hauptziel, Veränderungen der Persönlichkeit und Heilung wie in der Psychotherapie bewirken. Somit gehören psychotherapeutische Anteile durchaus, wenn auch nicht schwerpunktmäßig, zur Beratung. Mit anderen Worten, es darf auch der therapeutischen Wirkung der Beratung Beachtung geschenkt werden. Beratung ist nicht Psychotherapie, kann aber durchaus therapeutische Wirkung haben.

2. Zwei Teilbereiche der transaktionsanalytischen Beratung

In der Transaktionsanalyse gibt es im Bereich Beratung zwei unterschiedliche Teilbereiche. Die *primäre professionelle Beratung* wird durch professionelle Beraterinnen und Berater praktiziert, in Privatpraxen, Beratungsstellen, Hilfswerken, Non-Profit- und Profit-Organisationen. Klientinnen und Klienten wenden sich hier mit einem konkreten psychosozialen Problem an eine Beratungsperson, um dieses Problem zu fokussieren und zu lösen. Anlass zur Beratung kann meiner Erfahrung nach auch der allgemeine Wunsch nach Entwicklung der Ressourcen der eigenen Persönlichkeit sein, da, wo primär nicht ein Leidensdruck, sondern der Wunsch nach mehr Lebensqualität zur Beratung motiviert.

Bei der *komplementären professionellen Beratung* (oder *Anwendung von Beratungsformen*) ist die Beratung Teilaufgabe in unterschiedlichen psychosozialen und sozialpädagogischen Berufen und weiteren sozialen, kirchlichen (↗Seelsorge), psychologischen, medizinischen, juristischen und wirtschaftlichen Berufstätigkeiten. Hier wenden sich Klientinnen und Klienten an eine Person mit spezifisch professioneller Fachkompetenz, z.B. einem juristischen Problem. Aus der Bearbeitung dieses Problems ergibt sich ein weitergreifender Beratungsvertrag.

3. Der Beratungsprozess

Die Beratungsarbeit erfolgt mit Einzelpersonen oder mit Gruppen. Wie oben erwähnt, beinhaltet der Beratungsprozess, die Vertragsarbeit und den Beziehungs- und den Problemlösungsprozess.

Die Beratung beginnt mit der ersten Kontaktaufnahme, oftmals einem Telefonanruf. Darauf kommt es zum Erstgespräch mit dem gegenseitigen Kennenlernen und der Vertrauensbildung, der ersten Situationsanalyse, der lösungsorientierten Problemdefinition und Zielvorstellung.

Gleich zu Beginn der Beratung gilt es, den Beratungsauftrag richtig einzuschätzen, um zu entscheiden, ob ein Beratungsvertrag erarbeitet werden kann oder ob eine Weiterweisung angezeigt sei.

Die Beratenden etablieren eine unbefangene, kooperative Beziehung mit der Klientel, die sich, der Grundhaltung der Transaktionsanalyse entsprechend, auf eine positive mitmenschliche Einstellung gründet, den Menschen in seiner Würde achtet, sich an dessen Ressourcen und Stärken orientiert und sein Recht auf Selbstbestimmung wahrt (↗Grundeinstellung, 4).

Bei der Analyse und Bearbeitung der Beratungssituation wird je nach Auftrag, die Klientin oder der Klient als biologisches, psychologisches und soziales Wesen, im Kontext ihrer sozialen und kulturellen Einflüsse, in der gesamten Lebenswelt, ganzheitlich betrachtet. Ein Teil der Beraterinnen und Berater bezieht auch die spirituelle Dimension mit ein in den Beratungsprozess.

Die transaktionsanalytische Beratung ist vertragsorientiert. In einer ersten Klärungsphase wird im Dialog das konkrete Ziel der Beratung übereinstimmend ausgearbeitet, aufgrund der Absicht und der Anliegen der Klientin oder des Klienten und des Angebots wie der Zuständigkeit der Beratungsperson. Vertragsinhalte im Zusammenhang mit der Problemlösung können sein: Hilfeleistung, Fürsorge, Entlastung, Wachstum und Verhaltensänderung. Auch die geschäftliche Seite der Beratung, wie Dauer, Kosten, Abmeldungen usw., wird festgelegt (↗Arbeitsvertrag). Der Vertrag bestimmt in der Folge die Planung und Durchführung der Beratung. Er ermöglicht auch die Qualitätskontrolle.

Das der Problemlösung gegebenenfalls übergeordnete Ziel transaktionsanalytischer Beratung ist die Entwicklung und Förderung der Autonomie, welche in Selbstverantwortlichkeit und in redlicher Mitmenschlichkeit zum Ausdruck kommt (↗Leitziele).

Mit transaktionsanalytischen Konzepten und kreativen Interventionen werden Klientinnen und Klienten befähigt, aus einer problematischen Art und Weise, das Leben zu bewältigen, herauszufinden. Sie entwickeln ein neues Verständnis gegenüber ihrer Problemsituation wie gegenüber ihrer eigenen Schwächen, Stärken und Ressourcen. Sie erwerben sich im Verlauf der Beratung transaktionsanalytisches Wissen, um sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie lernen, unbefriedigende Verhaltensmuster zu durchbrechen, entdecken neue Sichtweisen und neue Ideen für die Problemlösung. Sie entfalten entsprechende neue Verhaltensweisen für ihre Lebensgestaltung im Rahmen ihrer Möglichkeiten, welche sie im Alltag bewusst einüben und reflektieren.

Die Beratungsmethode richtet sich an die Person im Hier und Jetzt und auf ihrem Weg in die Zukunft. Sie fokussiert das Erwachsenen-Ich und wendet sich auch an das Kind-Ich und das Eltern-Ich der Personen, wobei primär das Erwachsenen-Ich als Zugang dient (↗Ich-Zustand).

Neben der Vermittlung von psychologischen Zusammenhängen anhand der Transaktionsanalyse, wird im Verlauf der Beratung, dem Anwendungsfeld entsprechend, fachspezifisches Wissen in Bezug auf die Problemlösung vermittelt, um Einsicht und eine befriedigende Problemlösung zu fördern.

Im Beratungsprozess sollen Krisen rechtzeitig erkannt und mit entsprechenden Interventionen bearbeitet werden. Der angemessene Schutz der Klientel muss gewahrt bleiben. Wenn nötig werden Klienten und Klientinnen zeitgerecht und problembezogen weitervermittelt.

Mit der Überprüfung des Vertrages und mit der Vertragserfüllung endet der Beratungsprozess im gegenseitigen Einverständnis.

Zur professionellen Beratung gehört eine fachgerechte Aktenführung und Dokumentation. Kompetente Beratungspersonen verfügen über Kriterien, um die Qualität ihrer Arbeit zu überprüfen und nach Bedarf zu verbessern. Die beruflichen Ethikregeln verpflichten Transaktionsanalytikerinnen und Transaktionsanalytiker auch zur permanenten Weiterbildung durch Literaturstudium, Kurs- und Kongressbesuche und durch Supervision.

Weitere Literatur zum Thema:

Bommert H. u. Plessen U. 1978, *Psychologische Erziehungsberatung,* Kohlhammer, Stuttgart; – Brem-Gräser L. 1993, *Handbuch der Beratung für helfende Berufe*, Ernst Reinhardt, München/Basel; – Dietrich Georg [2]1991, *Allgemeine Beratungspsychologie*, Hogrefe, Göttingen/Toranto/Zürich; – Nestmann F. (Hrsg.), *Beratung*; dgtv-Verlag, Tübingen; – Rahm D. 1988, *Gestaltberatung*, Junfermann, Paderborn; – Schlegel Leonhard 1979/[4]1995, *Die Transaktionale Analyse*, UTB; Francke, Freiburg i. Br.; – Von Schlippe A. u. Schweitzer J. 1999, *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*, Vandenhoeck u. Ruprecht, Göttingen; – Sickendiek, U., Engel, F., Nestmann, F. 1999, *Beratung*, Juventa, Weinheim/München; – Simon F. B. u. Rech-Simon, Chr. 1999, *Zirkuläres Fragen*, Karl-Auer-Systeme; – Spiess, W. 1998, *Die Logik des Gelingens*, Borgmann, Dortmund; – Weber W.1994, *Wege zum helfenden Gespräch*, Ernst Reinhardt, München/Basel; – Weisbach, Chr.-R. 1994, *Professionelle Gesprächsführung*, Deutscher Taschenbuchverlag, München.

Berne

Eric Berne (1910-1970) und die Entwicklung der Transaktiosanalyse

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne, vormals E. Lennard Bernstein, begründet. Berne wuchs in Montreal in Kanada auf und studierte dort Medizin. Darauf begab er sich in die Vereinigten Staaten, um sich dort zum psychoanalytisch geschulten Psychiater auszubilden. Nach einer Militärdienstzeit als Sanitätsoffizier von 1943 bis 1946 ließ er sich in Carmel, einer Kleinstadt in Kalifornien, als frei praktizierender Psychiater und Gruppentherapeut sowie Berater an Kliniken und Dozent nieder.

Berne hatte seine Auffassungen in enger Beziehung zu seinen psychoanalytischen, psychiatrischen und der während der Militärdienstzeit erworbenen Erfahrungen als Gruppentherapeut entwickelt. Neu war aber die Entwicklung der Lehre von den ↗Ich-Zuständen, d.h. der Nachdruck darauf, dass auch jeder Erwachsene wie seinerseits als Kind erleben und sich verhalten kann oder wie er es bei seinen Eltern erfahren hat oder eben »erwachsen«, d.h. überlegt und auf die gegenwärtige Realität bezogen. Dieser »erwachsenen« Haltung sollte die Führungsrolle zukommen (↗Ich-Zustand: Vorherrschaft), was in der Praxis dem entspricht, was später als ↗kognitive Psychotherapie bezeichnet worden ist, als deren Mitbegründer er deshalb gleichzeitig mit Albert Ellis und von diesem anerkannt betrachtet werden muss.

Obgleich Berne nicht graduiertes Mitglied der psychoanalytischen Vereinigung geworden war, betrachtete er andererseits seine eigene psychologische Betrachtungsweise, besonders die Skriptanalyse (↗Skript), als der ↗Psychoanalyse nahe verwandt. Im Übrigen war ihm auch die Nähe mancher seiner Anschauungen zu denjenigen der ↗Individualpsychologie von Alfred Adler durchaus bewusst. Viele Schüler von Berne trugen in der Folge wertvolle An-

regungen zur Ausgestaltung der Transaktionsanalyse bei, die auch nach dem Tod von Berne noch weiterentwickelt wurde und wird.

Vorbereitende Arbeiten von Berne erschienen in den 50er-Jahren, dann eine Zusammenfassung der Lehre von den ↗Ich-Zuständen (1957), schließlich die erste kurz gefasste Darstellung aller wesentlichen Gesichtspunkte und Begriffe der Transaktionsanalyse (1958). Im selben Jahr eröffnete Berne auf Wunsch von Therapeuten, die ihn an Kliniken mit Gruppen arbeiten gesehen hatten, ein privates »Sozialpsychiatrisches Seminar« in San Francisco, um seine Ideen mit Interessierten zu diskutieren und weiteren Kreisen zu vermitteln. Nach deren Verbreitung über weite Teile der Vereinigten Staaten und Kanadas wurde 1964 die Internationale Gesellschaft für Transaktionsanalyse (International Transactional Analysis Association, ITAA) gegründet, nachdem bereits vom Jahr 1962 an regelmäßig die Fachzeitschrift Transactional Analysis Bulletin (TAB) erschienen war, die nach dem Tod von Berne, aber ursprünglich von ihm angeregt, in Transactional Analysis Journal (TAJ) umbenannt wurde.

Heute bestehen viele nationale Gesellschaften; diejenigen im europäischen Bereich sind unter dem Dachverband einer gegenüber der ITAA selbständigen Europäischen Gesellschaft (EATA) zusammengeschlossen. Jährlich finden internationale und europäische Tagungen statt.

Berne war bei Paul Federn und Erik ↗Erikson in Lehranalyse gewesen, die er beide oft zitiert. Von Federn übernahm er den Begriff der ↗IchZustände, dem er aber eine im Wesentlichen andere Bedeutung zumisst als dieser. Seine Vorstellung von den drei Ich-Zuständen bestätigte sich ihm als allgemeinmenschliche Gegebenheit auf seinen Reisen in die Türkei und später auch in andere Länder in Europa, Asien, Afrika und auf die pazifischen Inseln. Er studierte dabei immer die örtlichen psychiatrischen Verhältnisse.

Berne hatte eine hervorragende Intuition. Er war sehr intelligent und wissenschaftlich gänzlich unvoreingenommen. Er hatte keine engen Freunde, gegenüber denen er sich aufschloss. Damit hängt vielleicht der hohe Stellenwert, den er der ↗Intimität zuordnete, zusammen. Er war überzeugt, dass das Leben nicht absolut berechenbar sei (↗Pokerspiel). Er schreibt gar vom »absurden Glücksspiel des Lebens« (1966b, 1972). Für die meisten Menschen sei das Leben ein Ablauf, der nur dazu diene, die Zeit auszufüllen bis zur Ankunft des Todes oder des illusionären »Weihnachtsmannes« (↗Illusionen). Nur wenigen glücklichen Menschen sei es gegeben, etwas zu erleben, was über das banale Alltagsgeschehen hinausreiche: vorbehaltlose sinnliche Offenheit, Spontaneität jenseits von jeder »Programmierung« und schließlich ↗Intimität statt Kommunikation durch ↗Spiele. Es gebe keine Hoffnung für die Menschheit, wohl aber Hoffnung für einzelne Menschen (1964b).

Die vorstehenden Ausführungen über die Persönlichkeit von Berne stützen sich, abgesehen von seinen eigenen Werken, auf Cheney 1971; English 1990; James 1977; Jorgensen 1984; Steiner 1974, 1989/1990.

Bestätigung
als therapeutische Intervention

Überblick

Unter einer *Bestätigung* [confirmation] versteht Berne die *Nachdoppelung einer ↗Konfrontation* in einem etwas anderen Zusammenhang, »um die Grenze zwischen den Ich-Zuständen weiter zu festigen«. Voraussetzung ist die Annahme, dass das »Kind« die Unvereinbarkeit, auf die nach Berne eine Konfrontation hinweist, nur ungern aufgibt *und sich der »verwandelnden ↗Einsicht«, die durch die Konfrontation angestrebt worden ist, zu entziehen trachtet (Berne 1966b).

Die *Bestätigung* ist als Nachdoppelung einer Konfrontation die sechste der acht von Berne als besonders bedeutsam herausgestellten ↗Interventionen.

Beispiel

Ruth, eine Gruppenteilnehmerin, die sich immer als »gute und liebe Mutter mit viel Verständnis für die Kleinen« betrachtet hatte, wurde vor einer Weile damit konfrontiert, dass sie, wenn immer sie von ihren Kindern spricht, etwas an ihnen auszusetzen hat und, wie sich herausstellt, auch im Alltag immer nur an ihnen herumnörgelt. Sie fühlte sich sehr betroffen, aber auch einsichtig. Sie übernimmt die »Hausaufgabe«, künftig jedes Mal, wenn sie an ihren Kindern etwas auszusetzen hat, gleich darauf etwas Positives zu ihnen zu sagen.

Ferdinand, ein anderer Gruppenteilnehmer, hat, wie sich nachher herausstellt, ähnliche Schwierigkeiten.

Ruth erleichtert: »Oh, also hast du auch Schwierigkeiten mit den Kindern!«

Therapeut (zu Ruth): »Warum sagst du das?«

Ruth: »Es tut mir gut, wenn ich nicht allein dastehe!«

Therapeut: »Also ist es dir wichtiger, nicht allein zu stehen, als dein Verhalten zu ändern, denn sonst wäre es dir gleichgültig, ob du allein diese Schwierigkeiten hast oder noch jemand anderer!« (dieser Dialog angeregt durch eine Bemerkung von Berne in einer Gruppensitzung, Berne 1970a).

Ergänzende Bemerkungen

Auch eine ↗Illustration kann, wie Berne an einem Beispiel zeigt, die Wirkung einer *Bestätigung* im Sinn der Nachdoppelung einer Konfrontation haben (siehe dort).

Beziehungsanalyse

Zum Verständnis der folgenden Ausführungen ist die Kenntnis von den ↗Ich-Zuständen Voraussetzung.

Überblick

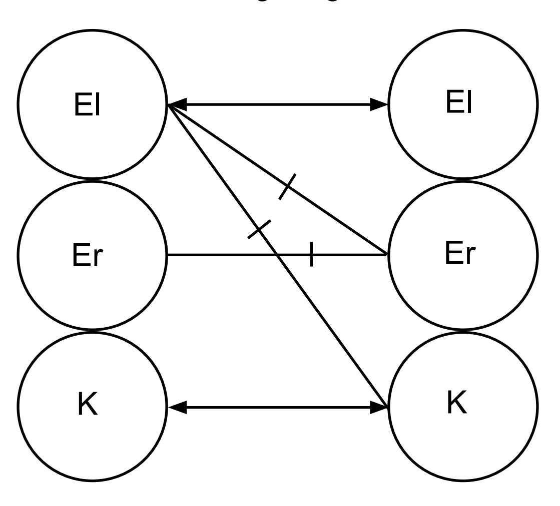
Unter *Beziehungsanalyse* [relationship analysis] versteht Berne die Untersuchung menschlicher Beziehungen durch eine Prüfung, zwischen welchen Ich-Zustände verschiedener, insbesondere zweier Menschen sich Transaktionen und was für Transaktionen sich in erster Linie abspielen.

Berne deutet aber auch an, dass eine *Beziehungsanalyse* darin bestehen kann, die Beziehung der Ich-Zustände zueinander zu untersuchen mit dem Ziel, sie zu einer harmonischen Zusammenarbeit zu veranlassen (↗Ich-Zustand: Konsonanz/Dissonanz).

Im Folgenden gehe ich nur auf die erste Bedeutung ein.

(Berne 1961, 1970b)

Beispiel



Ein unverheiratetes Paar kam zur Beratung. Beide waren transaktionsanalytisch geschult. Sie dachten daran zu heiraten, aber zweifelten doch, denn häufig kam es zu Spannungen und Streitereien. Ihre ethischen Grundsätze waren dieselben. Beide waren karitativ eingestellt. Sie hatten sich auch als Mitglieder einer entsprechenden Institution gefunden. Wie Berne sagen würde: Ihre moralischen Grundsätze waren dieselben und sie konnten sich gemeinsam um andere kümmern (1961, p.135/S.127), was bedeutet, dass ihre »Elternpersonen« harmonierten. Schwierigkeiten traten auf, wenn sie sich Ratschläge gaben, da sie einen verschiedenen Lebensstil pflegten: die Beziehung je von der »Elternperson« des einen zur »Erwachsenenperson« des anderen war erschwert. In der Gegenwart kam das weniger zur Geltung, weil sie noch nicht beieinander wohnten. War er krank, hatte sie das ausgesprochene Bedürfnis sich intensiv um ihn zu kümmern, was ihm Unbehagen verursachte. Er war in solchen Situationen lieber für sich allein und ließ eher zu, dass sich, wenn es nötig war, seine Mutter um ihn kümmert: Die Beziehung zwischen ihrer »Elternperson« zu seinem »Kind« klappte nicht. Was den Umgang mit der Realität anbetraf, war er ausgesprochen rationalistisch eingestellt, sie hingegen mehr gefühlsmäßig, intuitiv und im Gegensatz zu ihm ausgesprochen auf Harmonie bedacht. Nach Jung hätte man ihn als Denktyp zu bezeichnen, sie als Gefühlstyp: Kaum ein Gleichklang also zwischen »Erwachsenenperson« und »Erwachsenenperson«. Aber auf der Ebene je ihres »Kindes« hatten sie die gleichen Bedürfnisse, Spaß am Faschingstreiben, gutes sexuelles Verhältnis.

»Gegensätze« bei einem Paar können auch als Ergänzung und gegenseitige Bereicherung gesehen werden, wozu es aber einer ganz besonderen, einer »reifen« Einstellung bedarf. Theoretisch also wäre in Betracht gekommen, das Paar durch eine psychologische Führung auf den Weg zu einer solchen »Reifung« zu begleiten, wie es ernsthaft in Betracht gekommen wäre, wenn es sich um ein Ehepaar gehandelt hätte.

Ich habe ihnen die Heirat nicht abgeraten, obgleich das *Beziehungsdiagramm*, das nahe gelegt hätte, aber wir hatten dieses gemeinsam aufgestellt. Es blieb ihre Entscheidung. – Es kam zu keiner Heirat. Er lernte eine andere Frau kennen.

Ergänzende Ausführungen

1. Die allgemeine Beziehungsanalyse

Bei einer bloßen *Bekanntschaft* ist die Beziehung oberflächlich. Der Umgang beschränkt sich auf unverbindliche Rituale (↗Zeitgestaltung). Im weiteren vermeiden Menschen, solange sie nur »Bekannte« bleiben wollen, sich näher zu kommen und zeigen sich gegenseitig nur je ihre ↗Persona. Bloße *Mitarbeiter* verkehren ähnlich unverbindlich miteinander, jedoch, insofern sie sich über ihre Arbeit unterhalten, von »Erwachsenenperson« zu »Erwachsenenperson«. In einer *Klatschrunde* (Berne: Komitee) verbündet sich »Elternperson« mit »Elternperson«. Es gibt auch Runden, in denen sich die Beteiligten darüber unterhalten, wie solche, von denen sie abhängig sind, geärgert werden könnten. Hier treffen »Kind« und »Kind« zusammen. In einem Komitee kann aber auch sachlich untersucht werden, wie Missstände behoben werden können. Dann unterhalten sich »Erwachsenenpersonen« miteinander.

Bei einer Beziehung gegenseitiger *Achtung* [respect] handelt es sich nach Berne um eine solche zwischen »Erwachsenenperson« und »Erwachsenenperson«, die getragen wird

von der gegenseitigen Gewissheit, dass der oder die anderen zuverlässig sind und ihre Verpflichtungen ernst nehmen. Dabei spielt nach Berne das »Kind« jedes der Beteiligten mit eine Rolle, indem es intuitiv spürt, wem es in dieser Beziehung Vertrauen schenken kann. Bei einer *Bewunderung* ist es das »Kind«, das zum andern aufsieht, aber zuvor hat die »Erwachsenenperson« geprüft ob dieser es wirklich wert ist. Bei der *Zuneigung* [affection] neigt sich, wie das deutsche Wort sagt, einer dem anderen zu, von der »Elternperson« zum »Kind«. Berne beschreibt auch eine *kameradschaftliche Beziehung*. Daran sind alle drei Ich-Zustände beteiligt. Sie tauschen elternhafte Vorurteile aus, geben sich gegenseitige Ratschläge und haben Spaß zusammen, mit oder ohne Sex, aber sie bekümmern sich nicht intensiv um das Wohlergehen des anderen. Eine solche Beziehung kann auch nur während eines Sommers oder während einer Kreuzfahrt dauern, beides im Gegensatz zu einer echten *Freundschaft*. Freunde akzeptieren sich gegenseitig, wie sie sind. Im Vordergrund stehen nach Berne Transaktionen zwischen den »Erwachsenenpersonen«, zwischen den »Kindern« und zwischen der »Erwachsenenperson« des einen und dem »Kind« des andern, so z. B. wenn der eine konstatieren mag, dass die Nikotinsucht des andern nicht gerade gesund ist, aber dies ohne ihm seine Gewohnheit durch eine kritische »Elternperson« vergällen zu wollen. Nicht ausgeschlossen ist, dass der eine aus der wohlwollenden »Elternperson« Hilfe leistet, wenn der andere in Not geraten sollte.

Über die Beziehung der *Intimität* und die Liebe siehe unter dem Stichwort *Intimität*!

2. Die Beziehungsanalyse zur Prüfung, inwiefern Paare zusammenpassen

Das Modell von den ↗Ich-Zuständen kann besonders auch dazu benützt werden, um festzustellen, ob und inwiefern zwei Menschen zusammenpassen, sei es im vornhinein, z. B. zu Beginn einer Partnerschaft, sei es im Nachhinein, z. B. zur Klärung von Eheschwierigkeiten.

Eine solche Beziehungsanalyse wird so durchgeführt, dass festgestellt wird, ob die Beteiligten jeweils den anderen als »Elternperson«, als »Kind«, als »Erwachsenenperson« besonders mögen, nicht leiden können oder ihm gleichgültig gegenüberstehen.

Auf der Ebene von »Elternperson« zu »Elternperson« geht es um moralische Wertmaßstäbe oder darum, ob sich beide gerne gemeinsam um andere kümmern. Auf der Ebene von »Kind« zu »Kind« geht es um das Einvernehmen auf emotionaler Ebene. Können beide an derselben Situation Spaß haben? Oder bildet diese Ebene einen Herd für Konflikte, die sich in unguten ↗Spielen ausdrücken? Auf der Ebene von »Erwachsenenperson« zu »Erwachsenenperson« geht es um Interessen. Auf allen Ebenen geht es darum, ob sich die beiden Menschen gut verstehen, sich gleichgültig gegenüberstehen oder immer wieder Konflikte haben.

Es gibt aber auch noch die Ebene zwischen der »Elternperson« des einen und dem »Kind« des anderen. Dabei geht es darum, ob und inwieweit es dem einen gelegen ist, sich um den andern elternhaft zu kümmern, z.B. in Liebe, wenn er einmal krank sein sollte, aber auch mahnend, wenn er Eigenheiten habe, die ihm schaden könnten. Dabei brauche in der Intensität, in der einer dem anderen sich elterlich zuzuwenden pflege, keine Symmetrie zu bestehen.

Hinsichtlich der Beziehung von »Elternperson« zu »Erwachsenenperson« schreibt Berne davon, dass der eine die sachlichen Interessen und Unternehmungen des andern z.B. mit Ratschlägen unterstütze oder ihn diesbezüglich ermutigen könne. Was die Beziehung von »Erwachsenenperson« zu »Kind« anbetrifft, so geht es nach den Beispielen von Berne darum, inwiefern einer des anderen allgemeine Lebensweise rational akzeptieren oder doch »diskutieren« kann.

Für Berne muss bei einer Beziehungsanalyse berücksichtigt werden, dass nicht alle Aspekte einer Beziehung damit erfasst werden. Sie muss deshalb vorsichtig durchgeführt wer-

den, aber immerhin habe sich eine Zuverlässigkeit von 80-90% feststellen lassen. Mit vollem Recht meint Berne, von einer Beziehung zu sprechen, wie wenn es sich um eine statische Größe handle, sei im Grunde genommen ohnehin unzulässig. Für mich kann die von Berne angeregte *Beziehungsanalyse* nur eines neben immer auch anderen durchzuführenden Verfahren in der Paarberatung sein.

3. Die »einfache Beziehung« und die »zusammengesetzte Beziehung«

Beziehungen, in denen bei den Transaktionen immer nur derselbe Ich-Zustand jedes Partners beteiligt ist (»einfache Beziehungen«), werden zwar reibungslos ablaufen, schließlich aber aus Langeweile eingehen (↗Kommunikationsregeln, Regel 1). Beziehungen, bei denen die Partner ihre Ich-Zustände immer wieder wechseln (»zusammengesetzte Beziehungen«), werden zwar immer wieder zu Missverständnissen, Unstimmigkeiten und Spielen Anlass geben, aber dauerhafter sein, weil sie vielfältigere Befriedigungsmöglichkeiten bieten und weil sie, wie ich von mir aus, aber im Sinn von Berne, beifüge, anregender und stimulierender sind. Dauerhafte Kameradschaften, Freundschaften und vertraute (»intime«) Beziehungen sind nach Berne solche »zusammengesetzten Beziehungen«.

Bezugsrahmen

In die Transaktionsanalyse eingeführt wurde das Wort durch J. Schiff und ihre Mitarbeiter. Ich habe aber seine Bedeutung im Folgenden von mir aus präzisiert. In der akademischen Psychologie wird im Allgemeinen unter *Bezugsrahmen* – im deutschen Sprachbereich häufiger als *Bezugssystem* bezeichnet – der nicht eigens bedachte Maßstab verstanden, der meinem Urteil zugrunde liegt, wenn ich etwas als groß oder klein, nah oder fern, hässlich oder schön, gut oder böse usw. einschätze. Ich verstehe hier unter *Bezugsrahmen* »die Realität, in der jemand lebt«.

Überblick

Ich sehe davon ab, dass der Mensch infolge seiner neurophysiologischen Organisation in einer bestimmten Realität lebt und verstehe unter dem (individuellen) »Bezugsrahmen« *die Bedeutung, den Sinn und den Wert, den jemand dem, was ihm von außen oder innen begegnet, zuordnet*. Dieser Bezugsrahmen enthält im Allgemeinen auch Elemente, die der Kultur und der Gesellschaftsschicht, in der jemand lebt, eigen sind.

Was Allen u. Allen vom konstruktivistischen Standpunkt aus als die Realität bezeichnen, in der jemand lebe und für die er, da er sie selbst konstruiert habe, verantwortlich sei, entspricht dem, was ich unter *Bezugsrahmen* verstehe.

(Allen u. Allen 1987; Berne 1961, 1968, 1970, 1972; Schiff , J. u. Mitarb. 1975a; Schiff u. Mitarb. 1975b und im Folgenden auch Stewart u. Joines 1978)

Beispiele

1. Ich will einem Freund telefonisch mitteilen, dass ich in den nächsten zwei Wochen abwesend sein werde, da ich meinen Urlaub in Paris verbringen werde. Er ist nicht erreichbar, wohl aber seine Frau. Sie richtet ihm nachher aus, ich würde mit meiner Frau nach Paris fahren. In ihrem Bezugsrahmen ist die Möglichkeit nicht vorgesehen, dass ein in geordneter Ehe lebender Mann ohne seine Frau in Paris seinen Urlaub verbringen wird. Um ihren Bezugsrahmen aufrecht zu erhalten, hat sie sich »verhört« und meine Mitteilung dementsprechend falsch weitergegeben.

2. Ein Gast bringt der Hausfrau gegenüber zum Ausdruck, dass ihm der Salat ganz ausgezeichnet schmecke. Sie denkt bei sich: »Offensichtlich. schmeckt ihm das Fleisch nicht! Ist es wohl zu wenig durchgebraten?« Im Bezugsrahmen der Hausfrau ist verankert, dass, was ihr über ihre Tätigkeit gesagt wird, eine Anspielung auf ihre vermeintliche Unzulänglichkeit ist.

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne sind die drei ↗Ich-Zustände ein und desselben Menschen so verschieden wie drei verschiedene Personen (1968; 1972, p.14/S.29). Damit will er sagen, dass ein und dasselbe Ereignis, je nach vorherrschendem Ich-Zustand, verschieden ausgelegt zu werden pflegt [»perceives the environment differently« – 1961, p. 19/S.35] und legt auch ein Beispiel vor. Es schließt dies nicht aus, dass gewisse Aspekte des Bezugsrahmens allen Ich-Zuständen gemeinsam sein können.

*Diese Feststellung ist die Grundlage der Lehre von den drei Ich-Zuständen. Im Gegensatz zu Beme, aber anscheinend ohne sich dessen bewusst zu sein, betonen J. Schiff und ihre Mitarbeiter, dass ein Bezugsrahmen der Person als Ganzem eigen sei und entsprechend allen drei Ich-Zuständen gemeinsam, wenn auch mit Ausnahme des unbefangenen, freien oder natürlichen Kindes. Allerdings widersprechen sich die Autoren, wenn sie ebenfalls schreiben, dass sich ein Bezugsrahmen auch nur auf einen der drei Ich-Zustände beziehen könne, *nur sei der Bezugsrahmen dann eben unvollständig*.

*Es kann gesagt werden, dass bei einer »Harmonie« zwischen den drei Ich-Zuständen, wie sie nach Berne anzustreben ist, ihre Bezugsrahmen nicht gleich, aber vereinbar sind (↗Ich-Zustand: Konsonanz u. Dissonanz).

Nur in einem solchen Fall könnte vielleicht gesagt werden, dass ein einheitlicher Bezugsrahmen, nämlich der hinter oder über den Ich-Zuständen wirksamen Person, bestehe. Bei einer solcherart »harmonischen Persönlichkeit« könnte ebenfalls gesagt werden, dass emotionale Befindlichkeit, moralisches Urteil und sachliche Beurteilung sich nicht widersprechen.

Echtes Verständnis zwischen zwei und mehr Menschen ist nur gewährleistet, wenn ihre Bezugsrahmen sich mindestens im Bereich des behandelten Themas decken oder doch so ähnlich sind, dass bei entsprechender Bereitschaft eine gegenseitige Angleichung im Laufe des Gesprächs stattfinden kann. Bei einer solchen Angleichung kann ein Gesprächsteilnehmer diesbezüglich eine dominante Position einnehmen, der andere eine anpassungsbereite. In einer ↗Symbiose ist dieses Verhältnis von vornherein festgelegt. Wenn jemand einen anderen aus einer Verfolgerrolle (↗Dramadreieck) kritisiert, kann der Kritisierte einer Opferrolle verfallen, indem er sich mit großem emotionalem Aufwand zu verteidigen oder zu rechtfertigen versucht. Es kann diese Situation zum Ausgangspunkt für manipulative ↗Spiele werden, wenn die Beteiligten nicht bewusst ihre Bezugsrahmen vergleichen (»Metakommunikation«). Dazu gehört auch die Klärung der verschiedenen Bedeutung, die sie einzelnen Worten geben.

*Der Begriff des Bezugsrahmens hat eine besondere Bedeutung bei der Erklärung dessen, was bei einer ↗Psychotherapie vor sich geht. Diese kann als ein Weg aufgefasst werden, um den Patienten zu einer neuen Sichtweise, mit anderen Worten: zu einem neuen Bezugsrahmen zu bewegen. Wenn ein Patient überrascht sagt: »So habe ich die Sache noch nie gesehen!«, hat er seinen Bezugsrahmen geändert (Beispiele siehe unter dem Stichwort *Psychotherapie*). – Auch infolge anderer als durch Psychotherapie vermittelter Erlebnisse kann sich ein Bezugsrahmen ändern. Das wird aber umso seltener sein, je starrer dieser ist und kann auch zu einer Einengung statt zu einer Befreiung führen.

Nach Stewart u. Joines kann das ↗Skript als ein starrer Bezugsrahmen aufgefasst werden, der hartnäckig aufrecht erhaltene ↗Ausblendungen und meines Erachtens auch andere ↗Realitätsverkennungen miteinschließt.

Borderline-Störung

Einleitend siehe den Text zum Stichwort *Psychopathologie*!

Überblick

Der Begriff der *Borderline-Störung* bezeichnet eine Störung des Erlebens und Verhaltens, die sozusagen zwischen den ↗Neurosen und ↗Psychosen liegt und einen eigenen Krankheitswert hat. Die wechselnd ausgeprägte und nicht von allen Autoren gleich beschriebene Krankheit zeigt auch bei längerer Beobachtung keine Verschlimmerungen, aber auch keine spontanen Besserungen, weshalb sie zu den ↗Persönlichkeitsstörungen gezählt wird. Sie ist deskriptiv gekennzeichnet (1.) durch eine Vielzahl verschiedener Symptome, die wir an sich von Neurosen kennen, wie durch ungebundene Ängste, Phobien, Zwangssymptomen, Konversionssymptome, häufig bizarr, – durch Impulsdurchbrüche in oft abartig sexueller, süchtiger oder aggressiver Beziehung, (2.) durch flüchtige psychosenahe oder psychotische Episoden, meist ausgelöst durch äußere Ereignisse, (3.) durch starke Wutaffekte, depressive Verstimmungen, Gefühle von Sinnlosigkeit und Leere, (4.) durch Angst vor Nähe und zugleich vor Verlassenwerden, (5.) durch mangelhafte Abgrenzung gegenüber anderen bei unsicherem Identitätsgefühl. (6.) Als typisch wird ein häufiger radikaler Wechsel angesehen zwischen extremer Idealisierung und radikaler Abwertung seiner selbst wie anderer, natürlich auch des Therapeuten. Verstanden wird diese Eigenheit als Ausdruck einer Fixierung auf das frühe Kindheitsalter, in dem jemand aus der Umgebung des Kindes nicht »gute« und »böse« Eigenschaften hat, sondern tatsächlich als ein anderer erlebt wird, je nachdem er die unmittelbaren Bedürfnisse des Kindes erfüllt oder ihnen widerstrebt (»Spaltung«).

Nach psychoanalytischer Auffassung handelt es sich um eine Störung der »Ich-Entwicklung« und zwar eine Fixierung auf die Zeit der Auflösung der ↗Symbiose, des »Ur-Wirs«, mit der Mutter ganz ungefähr im Alter von 1½ Jahren und nicht um einen gestörten Umgang mit triebhaften Bedürfnissen wie bei den Symptom- und Charakterneurosen. In den letzten Jahren wird aber auch die Mitwirkung von Traumen, z.B. sexuellem Missbrauch, in Betracht gezogen.

Berne meint, eine strukturanalytische, d.h. auf der Differenzierung der drei Ich-Zustände unter besonderer Berücksichtigung der Aktivierbarkeit der »Erwachsenenperson« beruhende Behandlung wirke bei einer Borderline-Störung so spezifisch wie Vitamin C bei Skorbut (1966b). Trotzdem zu seiner Zeit das Krankheitsbild noch nicht so differenziert herausgearbeitet worden war wie heute, trifft seine Aussage einen wesentlichen Zug der heute von Psychoanalytikern empfohlenen Behandlung.

Ergänzende Ausführungen

Eine differenzierte klinische Analyse der Borderline-Störung nach transaktionsanalytischen Gesichtspunkten und methodische Anregungen zur Behandlung legten in letzter Zeit Konrad Stauss (1993), Gisela Kottwitz (1992-1994, Bd.2), Birger Gooß (1994) sowie Ute Hagehülsmann u. Mitarb. (1997/1998) vor. Es führte an dieser Stelle zu weit, bis in Einzelheiten auszuführen, wie die verschiedenen transaktionsanalytisch orientierten Autoren das Wesen der Störung unter Anwendung von transaktionsanalytischen Modellen sehen. Bevorzugt haben sie aufgegriffen, was der Psychoanalytiker Otto F. Kernberg als »Spaltungsmechanismus« bezeichnet hat und für Borderline-Persönlichkeitsstörungen als charakteristisch betrachtet (1984, S.32ff): Der Patient hat, wie bereits erwähnt, die Neigung, sich selbst wie sein Gegenüber als entweder radikal böse oder absolut gut zu erleben. Bei der »Ich-Entwicklung« lernt das Kind, dass die »gute Mutter«, die seine Bedürfnisse ohne weiteres befriedigt, und die »böse Mutter« ein und dieselbe Person ist und so auch das Kind in Anpassung an die Mutter.

Dieser Entwicklungsschritt sei bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung nicht vollzogen worden, weswegen der Borderline-Patient, nach transaktionsanalytischem Persönlichkeitsmodell (↗Ich-Zustand), zwei unvereinbare »Elternpersonen« und darauf bezogen zwei unvereinbare Selbstbilder oder (innere) »Kinder« hat.

Für Transaktionsanalytiker hochgradig interessant ist die Empfehlung von maßgebenden Psychoanalytikern zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeit und ihr Vergleich mit den *allgemeinen* Behandlungsgrundsätzen bei Neurosen und Psychosen, wie sie in der Transaktionsanalyse gültig sind (Schlegel 1986):

Wenn die Psychoanalytiker ihre Empfehlungen zur Behandlung der Borderline-Störungen abgeben, gehen sie von der klassischen ↗Psychoanalyse aus und betonen die Unterscheidung zu einer solchen. Im folgenden Vergleich mit Grundsätzen einer transaktionsanalytischen Behandlung gehe ich von den Behandlungsrichtlinien aus, wie sie die Psychoanalytikerin Rohde-Dachser (1980,1983) beim Borderline-Syndrom zusammenfassend vorlegt.

1. Es wird nicht eine Regression in der analytischen Situation gefördert, sondern vielmehr der Realitätsbezug, die Beziehungsfähigkeit und die Entwicklung einer eigenen, von äußeren Einflüssen weitgehend unabhängigen Identität. Dies verlangt mehr Aktivität vonseiten des Analytikers.

**Es deckt sich diese Überlegung mit dem transaktionsanalytischen Vorgehen bei Neurosen, insofern die Emanzipation der ↗»Erwachsenenperson« jedem analytischen Vorgehen vorangeht und häufig schon genügt, d.h. die »Entdeckung« der »Erwachsenenperson« und die Übung ihres Einsatzes in kritischen Situationen, besonders wenn die Umstände den Betreffenden dazu verführen könnten, stattdessen sein »Kind« oder seine »Elternperson« einzusetzen (Vorherrschaft der »Erwachsenenperson«). Damit ist der Patient dann seinen Symptomen weniger ausgeliefert (Berne: »symptomatic control«) und vermag seine Reaktionen in Beziehungen besser zu steuern (Berne: »social control«).*

2. Nach psychoanalytischen Autoren braucht die Behandlung einer Borderline-Störung meistens eine lange Zeit, oft jahrelang, um den Patienten zu ermöglichen, sich im Sinn des Behandlungs- oder Arbeitsbündnisses selbst beobachten zu können.

**Das Behandlungs- oder Arbeitsbündnis der Psychoanalytiker entspricht nach der transaktionsanalytischen Formulierung ganz genau der Fähigkeit des Patienten, seine »Erwachsenenperson« einzusetzen, die zum »Alliierten des Therapeuten« werden soll.*

3. Deutungen dienen nach den psychoanalytischen Autoren, auch wenn sie sich auf die Vergangenheit beziehen, weniger der Rückführung von als krankhaft geltenden Erlebens- und Verhaltensweisen auf Erlebnisse in der Kindheit, als einer besseren und stabileren Beziehung zur gegenwärtigen Realität. Zu dieser gehört auch die Person des Therapeuten, der sich im Gegensatz zur klassischen Psychoanalyse als Person viel offener zu erkennen gibt, z. B. auch Gefühle äußert.

**Bei einer transaktionsanalytischen Behandlung spielt ganz allgemein der Hinweis auf die Realität und die Aufhebung von ↗Realitätsverkennungen eine ganz wichtige Rolle. Die auch in der Transaktionsanalyse bekannten und praktisch angewandten erlebnisgeschichtlichen Deutungen werden nur im Zusammenhang mit dem eben behandelten Problem (↗Behandlungsvertrag) durchgeführt und immer sogleich auf die Realität bezogen.*

4. Borderline-Patienten würden den Analytiker zu Beginn der Therapie oft mit einer Elternfigur gleichsetzen, die alles zum Besten wenden könnte, wenn sie nur wollte. Es entspreche dies einer Regression, die nicht zugelassen werde dürfe.

**Welcher Transaktionsanalytiker wird bei dieser Aussage nicht an die symbiotischen Ansprüche des Patienten erinnert, mit denen er sich fortlaufend auseinander setzen muss, sowie*

an den Glauben der Patienten, der Therapeut könne ihnen die »goldene Kugel« übermitteln, in deren Besitz er dann gesund und glücklich werde (↗Symbiose, ↗Illusion)?

5. Eine positive Übertragung soll nach psychoanalytischer Ansicht bei Borderline-Patienten nicht gedeutet werden *(außer sie erreicht magisch-mythisches Ausmaß), auch nicht eine damit einhergehende Abwehr. Wichtig seien Äußerungen unerschütterlichen Wohlwollens und Respekts gegenüber dem Patienten und die Bestätigung seiner Liebesfähigkeit.

Die Bestätigung der »grundsätzlichen Liebesfähigkeit« (Rohde-Dachser) stellen Menninger u. Holzman (1972) übrigens in den Mittelpunkt ihrer Theorie der psychoanalytischen Behandlung überhaupt.

**Dieser Umgang mit der Übertragung entspricht der transaktionsanalytischen Praxis.*

6. Dem Borderline-Patienten sind nach psychoanalytischer Ansicht auch die Phantasien bewusst zu machen, die für seine ↗Schicksalsneurose verantwortlich sind. Damit sei eine Neigung zur Fremdbestimmung durch eine »sichere eigene Identität« zu ersetzen.

**Die Schicksalsneurose entspricht nach transaktionsanalytischer Auffassung einer Auswirkung von Skriptbotschaften. Deren Entschärfung und Aufhebung ist das Ziel der Skriptanalyse, das zur transaktionsanalytisch verstandenen »Autonomie« (↗Leitziele) führen soll.*

Botschaft

Überblick

1. »Botschaften« im Sinn von Überzeugungen und existentiellen Grundannahmen

In der Transaktionsanalyse werden Eigenheiten des Erlebens und Verhaltens eines Menschen verständlich gemacht, indem sie auf unreflektierte Annahmen oder Überzeugungen über sich selbst, die Mitmenschen, die Welt und das Leben überhaupt zurückgeführt werden (↗Bezugsrahmen, ↗Skript). Diese Annahmen oder Überzeugungen werden in der Transaktionsanalyse sehr oft als Botschaften formuliert. Es handelt es sich um eine praktische Modellvorstellung. Berne nahm immer wieder an, diese Annahmen seien auf wortlose oder wörtliche, allenfalls allerdings missverstandene, Äußerungen von wichtigen Beziehungspersonen in der Kindheit, vor allem von den Eltern, zurückzuführen. Nun werden aber auch die Auswirkung von prägenden, weil beeindruckenden sachlichen Ereignissen, die mit Äußerungen der Eltern direkt nichts zu tun haben, oft als Botschaften formuliert (z.B. Tod einer Elternperson, Krankheiten und Unfälle im frühesten Kindesalter, magische Schlussfolgerungen u.ä.). Überzeugungen (Skriptüberzeugungen) statt Botschaften wäre eine bessere Bezeichnung (↗Skriptzirkel), weil sie nicht die Vorstellung voraussetzt, dass das Selbst- und Weltbild nur auf tatsächliche Äußerungen Nahestehender zurückgehen. In der ↗kognitiven Psychotherapie wird heute in gleicher Bedeutung von unbedingten und bedingten Annahmen gesprochen. Der Ausdruck »Botschaft« hat didaktische Vorteile (s.u.)

2. Botschaften als Teil einer Kommunikation oder Transaktion

»Botschaften« sind aber auch Teil einer ↗Transaktion zwischen zwei Menschen, wobei nach Berne Beachtung verdient von welchem ↗Ich-Zustand eine Botschaft ausgeht und von welchem darauf reagiert wird.

Beispiele

ad 1: Siehe u. a. unter den Stichworten *Antreiber, Anweisungen, Grundbotschaften, Zuschreibungen!*

ad 2: Siehe unter dem Stichwort *Transaktion!*

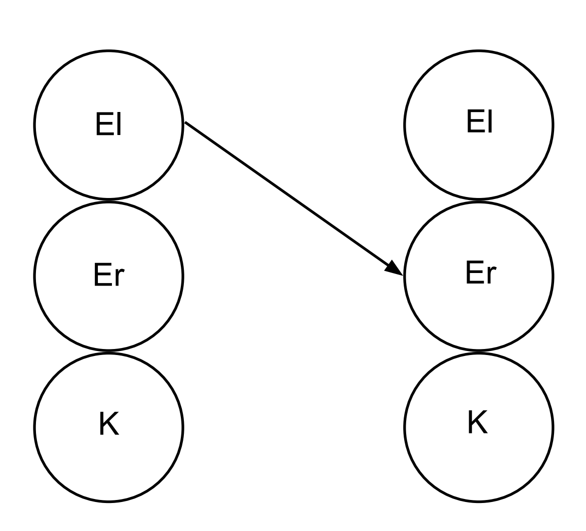
Ergänzende Ausführungen

ad 1:

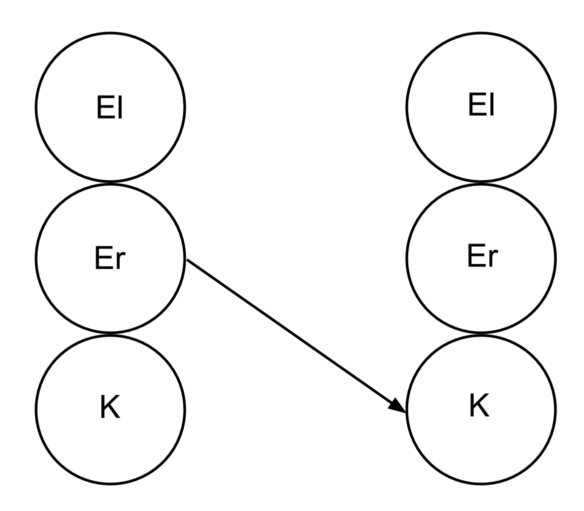
Der Therapeut mag sagen: »Ich vermute, es geht Ihnen, wie wenn sie innerlich ständig die Botschaft (das Gebot, das Verbot) hören würden,...« (z.B. »Sei nur ja immer liebenswürdig!« [ein so genannter ↗Antreiber] oder »Was sollst du überhaupt auf dieser Welt?« [eine so genannte destruktive ↗Grundbotschaft])

ad 2:

Ich verweise an dieser Stelle auf Botschaften, deren Beachtung im Zusammenhang mit ↗Transaktionen wenig Beachtung finden. Ich denke dabei vor allem an Botschaften von der »Elternperson« des einen Kommunikationspartners zur »Erwachsenenperson« des anderen. Es handelt sich nach Berne um eine unterstützende oder ermutigende Botschaft [Bolster], so ein Kommunikationspartner zum anderen hinsichtlich einer praktischen Tätigkeit: »Das machst du sehr gut!« (Berne 1970, p. 246/S.195, p.250/S.197). *Es handelt sich um eine Art von Botschaft, die vom Verantwortlichen in einer Organisation zu seinen Mitarbeitern häufig vorkommt. Obgleich sie aus seiner »Elternperson« kommt, heißt das nicht, dass er seine Mitarbeiter als Kinder betrachtet, dasselbe in der Ehe oder in Freundschaften.



Es gibt auch Botschaften von »Erwachsenenperson« zu »Kind«, so wenn ein Lehrer in einem Kurs zur Anwendung von Computern ängstliche erwachsene Teilnehmer so instruiert, dass ihnen die Angst vergeht oder auch bei Schullehrern (Berne 1970, p. 246/S.195, p.250/S.197). Es zeigt dies, dass Berne Lehrer als Wissensvermittler sah und nicht als Elternpersonen und umgekehrt Elternpersonen nicht als Lehrer wie Rautenberg u. Rogoll (1980).



Charakterneurose

Der Ausdruck *Charakterneurose* wird in der Psychoanalyse, woher er stammt, verschieden ausgelegt. Ich halte mich an Wilhelm Reich, weil auch Berne sich auf diesen bezieht.

Überblick

Von *Charakterneurosen* wird gesprochen, wenn nicht in erster Linie einzelne Symptome wie Ängste, Zwänge, funktionelle Störungen der Wahrnehmung und Bewegung auf eine erlebnisbedingte [psychogene] Störung schließen lassen, sondern gewisse Eigenheiten des Charakters. Solche sind nach Wilhelm Reich direkter Ausdruck einer ↗Abwehr. Nach Reich ist der neurotische Charakter eine *Panzerung des Ichs* gegen innere Triebgefahren und Gefahren der Außenwelt. Wenn Eigenheiten des Charakters Ausdruck einer Abwehr sind, so bieten sie einer Behandlung im Allgemeinen besonders hartnäckigen ↗Widerstand, *Charakterwiderstand.*

Berne hat den Begriff der Charakterneurose aufgegriffen und stellt ihn vorerst in die Nähe der Psychopathie (heute: ↗Persönlichkeitsstörung – 1961, p.42/S.53), rechnet dann aber später eine »Charakterstörung« zu den Folgen von Skriptentscheidungen (1966b, p.348).

(Berne 1972; Fenichel 1945; Reich 1933. Siehe auch bei Hoffmann (1979), *Charakter und Neurose*)

Beispiele

1. Unbeständigkeit, Suggestibilität und unrealistische Erwartungen, die zu Enttäuschungen und Herabsetzung anderer führen können, dazu aufdringliches erotisches Gehabe bei Sexualscheu oder Frigidität sind nach Wilhelm Reich Merkmale, die er als *hysterischen Charakter* (heute: histrionische Persönlichkeitsstörung) bei Frauen zusammenfasst. Dieser sei auf eine Sexualabwehr bei gleichzeitiger Unfähigkeit, sexuelle Bedürfnisse zu sublimieren, zurückzuführen.

2. Pedantischer Ordnungssinn, Gründlichkeit, Hang zu umständlichen und grüblerischem Denken, gleich viel Konzentration auf Unwesentliches wie auf Wesentliches sind nach Reich u.a. Merkmale, die er, im Wesentlichen wie Freud, als *Zwangscharakter* zusammenfasst. Ich würde von mir aus sagen, es handle sich um eine Abwehrbildung gegen kindliche Unbekümmertheit.

Ergänzende Ausführungen

Die Deutung neurotischer Charakterzüge ist oft deshalb schwierig, weil sich der Patient damit zu identifizieren pflegt. »Ich bin halt so!« (↗Sackgasse).

Im Hinblick auf die Transaktionsanalyse ist interessant, was Hoffmann nach Schimel zur Behandlung von ↗Charakterneurosen schreibt. Bei einer solchen sei neben der in der Psychoanalyse üblichen Bearbeitung der Vergangenheit ebenfalls wichtig: (1.) die Bearbeitung der gegenwärtigen Erlebens- und Verhaltensweisen, (2.) die Kenntnisnahme und das Lernen von alternativen Beziehungsmustern und (3.) die «Einübung solcher Beziehungsmuster, bis sie ein Teil einer neuen Identität des Patienten geworden sind», also *neben* Konfliktbearbeitung auch «soziales Lernen» (Hoffmann 1979, S.312). *Es könnte nicht besser formuliert werden, durch was für zusätzliche therapeutische Überlegungen und Anregungen in der Transaktionsanalyse das tiefenpsychologische Vorgehen, durchaus nicht nur bei Charakterneurosen, ergänzt zu werden pflegt!

Berne glaubte, dass die psychologischen Beobachtungen, die zur Aufstellung des Begriffs des ↗Aushängers geführt hätten, denen ähnlich seien, die Wilhelm Reich zum Begriff der *Charakterabwehr* oder des *Charakterpanzers* geführt hätten (1972). Was Berne damit meint, ist mir unklar. Am ehesten ist anzunehmen, dass er im Aushänger einen Charakterzug

sieht und nicht ein Symptom. Bei der sexuellen Variante des ↗Spiels *»Komm her!/Hau ab!« (»Hilfe Vergewaltigung«) meint Berne, dass »gewisse Kliniker«, das verführende Benehmen gewisser Frauen und dann aber ihre Abwehr gegen eine erotische Beziehung als »Charakterabwehr« bezeichnen würden, was ihm aber für den Ablauf eines psychologischen ↗Spiels ein zu statischer Begriff sei (1966b, p.266).

Dämon

Überblick

Der Begriff, wie ihn Berne in der Transaktionsanalyse gebraucht, ist bei ihm nicht eindeutig definiert. Rein umschreibend lässt sich aber sagen, dass Berne plötzlich auftauchende Impulse in einem Menschen mit einem *Dämon* vergleicht. Er werde meistens als auffordernde innere Stimme erlebt.

Wer nach Berne seinem Dämon folgt, wird in einem entscheidenden Augenblick zu einem Verlierer oder zu einem ↗Gewinner werden. *Ein solcher Impuls lässt sich von dem, was Berne an anderer Stelle als ↗Anstoß bezeichnet, nicht unterscheiden.

Ich stelle mir in diesem Zusammenhang Dämonen nicht als nur böse Geister vor, wie heute in der durch die Überlieferung des Christentums beeinflussten Umgangssprache. Durch Sokrates und die platonische Schule kam die Vorstellung auf, dass jedermann von Geburt auf durch einen auf ihn persönlich bezogenen Dämon geschützt und moralisch geleitet werde.

(nach Berne 1972)

Beispiele

1. Der Dämon kann jemanden auffordern, in der Spielbank seine letztes Bündel Banknoten auf eine Nummer zu setzen – und zu verlieren! (Berne)

2. Er kann eine Frau veranlassen, in einer plötzlichen Aufwallung sich einem unwürdigen Mann an den Hals zu werfen, obwohl ein unbestimmtes Gefühl sie davor gewarnt hat (frei nach Berne).

3. Aus einer Psychotherapie, die durchaus erfreulich verlaufe, könne ein Patient, verführt durch einen Dämon, plötzlich ausbrechen. ohne dass dies durch den Therapeuten hätte vorausgesehen werden können (Berne – ↗Pokerspiel).

Ergänzende Bemerkungen

Berne versucht, solche plötzlichen Impulse oder innere Aufforderungen ↗Ich-Zuständen, besser: inneren Personen gleichzusetzen. An einer Stelle seines Werkes deutet er das »Kind« im Kleinkind (K_1 – ↗Ich-Zustand) als Dämon, was an eine Beziehung des Dämons zum ↗Kleinen Faschisten denken lässt. Nach seinen Beispielen aber wäre der Dämon eher die »Elternperson« im »Kind« der Eltern, die sich in der »Elternperson« des Kleinkindes (EL_1) des Betreffenden verinnerlicht haben soll (↗Skriptmatrix).

Beim Begriff »Dämon« klingt bei Berne, wie die Beispiele zeigen, doch an, was die Umgangssprache darunter versteht. In diesem Sinn sagt er, der Dämon lauere meistens »in der finsteren Höhle der Urseele«. Dann aber sagt er doch auch, der Dämon könne ausnahmsweise auch unvermittelt Freude bereiten. Sei er aus einem Feind zu einem Freund geworden, fügt Berne ohne ausreichende Erläuterung bei, dann habe es der Betreffende endgültig geschafft (1972, pp.122f/S,152f).

Was Berne unter dem Dämon versteht, wird meines Erachtens nicht klarer, wenn er ihn nach psychoanalytischer Terminologie als Es-Impuls umschreibt, der als lebendige Stimme erlebt werde und dazu weiter sagt: »Das ist die Stimme der aktuellen Elternperson [parent] (oder genauer: die Stimme des Dämons in der Elternperson) eingepflanzt in das Kind [child]« (1972, p.135, Anm. 7/nicht übersetzt). An anderer Stelle fasst Berne den Dämon auf als: »(1.) Antriebe [urges] und Impulse im Kind [child], die anscheinend den ↗Skriptapparat bekämpfen, aber tatsächlich oft unterstützen [reinforce]; (2.) Die wispernde Stimme der ›Elternperson‹, die das ›Kind‹ zu unangepasstem impulsivem Verhalten drängt. Die Ziele beider *[wohl von 1 u. 2] fallen gewöhnlich zusammen« (1972, p.504/S.504).

Deckerinnerung

Überblick

Eine *Deckerinnerung* ist nach Freud eine deutliche, aber scheinbar belanglose Erinnerung an ein Erlebnis aus der Kleinkindheit, die deshalb im Gedächtnis geblieben oder später wieder aufgetaucht ist, weil sie sich als entstellte Anspielung auf ein bedeutsames, aber anstößiges oder unliebsames und deshalb verdrängtes Ereignis bezieht. Dieses verdrängte Ereignis kann vor, nach oder ungefähr gleichzeitig wie das erinnerte Erlebnis geschehen sein

Berne erwähnt den Begriff im Zusammenhang mit demjenigen von der ↗Primärszene.

(Freud 1899, 1901, 1914a; Berne 1957a).

Beispiel

Ein Patient erzählt Freud die Erinnerung an ein Ereignis, die er in sein zweites bis drittes Lebensjahr verlegt. Er pflückt mit einem Vetter und einer Cousine gelbe Blumen. Die beiden Jungen entreißen ihr den Strauß, den sie sich gepflückt hat. Es stellt sich heraus, dass der Betreffende viel später als ungefähr 17-jähriger Jugendlicher seinen Geburtsort aufgesucht hat, sich in seine Cousine verliebte und davon träumte, wie er sie, wäre er nur weiterhin dort auf dem Land aufgewachsen, hätte heiraten können. Sie trug ein gelbes Kleid. Freud deutet die scheinbare Erinnerung als wegen Unschicklichkeit entstellte Deflorationsphantasie.

Delegation

Dieser Begriff aus der Familientherapie wurde besonders von Helm Stierlin herausgestellt. Seine enge Beziehung zum Modell des ↗Skripts und erst recht zum bereits vorbestehenden Modell des ↗Episkripts rechtfertigt hier seine Erwähnung. Er ist klarer definiert als das Episkript durch English, berücksichtigt mehr Möglichkeiten, beschränkt sich aber auf das Verhältnis von Eltern zu Kindern.

Überblick

Delegation ist ein persönlicher, aber unbedachter »Auftrag« von einer der Elternpersonen an einen ihrer Nachkommen. Dieser Auftrag besteht darin, stellvertretend etwas zu leben, das zu leben die Lebensumstände dem Auftraggeber nicht gestattet haben oder nicht gestatten oder was dieser nicht zu leben wagte oder wagt oder was zwar ihm eigenen Wesensseiten entsprechen würde, aber seinem Selbstbild widerspricht. Zum Begriff gehört, dass derjenige, der den Auftrag erhalten hat, sich verpflichtet erlebt, ihn zu erfüllen, wodurch sein Lebensstil in wesentlichen Zügen geprägt wird. Diese Verhältnisse sind den Beteiligten nicht klar bewusst.

Der Begriff »Delegation« hat eine nahe Beziehung zum transaktionsanalytischen Begriff des ↗Episkripts.

(Stierlin, H. 1974, S.65-80, 215-220; 1978/[2]1982)

Beispiele

Wenn ein Jugendlicher entgegen dem Stil in seiner Herkunftsfamilie sich hemmungslos sexuell »auslebt«, – wenn ein Jugendlicher sich umbringt, – wenn eine junge Frau sich mit ungewöhnlichem Ehrgeiz und offensichtlich entgegen ihren intellektuellen Möglichkeiten eine steile akademische Berufskarriere erhofft, – kann dies Ausdruck einer Delegation von Vater oder Mutter sein.

Ergänzende Ausführungen

Konflikte ergeben sich, (1.) wenn eine Delegation verhindert, dass der Delegierte sein eigenes Wesen entfalten kann, (2.) wenn sich gewisse Aufträge widersprechen, was besonders leicht möglich ist, wenn verschiedene Delegationen von zwei Elternpersonen ausgehen, (3.) wenn sie zu sozialen Schwierigkeiten führen oder (4.) wenn sie gar lebensbedrohlich sind wie eine Delegation, sich umzubringen.

Jürg Willi (1985) meint, ein Kind könne sich wahrscheinlich ohne Erwartungen der Eltern gar nicht entwickeln. Solche könnten auch ein Kind positiv fördern. *Es wäre allerdings zu pauschal, unter einer Delegation nur Erwartungen schlechthin zu verstehen. *Die Erwartungen, die sich als Delegation auswirken, entsprechen einem inneren Konflikt des Delegierenden und werden auch nicht klar und offen vertreten.

Siehe das Stichwort *Episkript*!

Denkstörungen

Überblick

Von J. Schiff und ihren Mitarbeitern werden vier *Denkstörungen* [thinking disorders] aufgezählt, die es verunmöglichen, sachliche Überlegungen zur Lösung eines Problems anzustellen: *(1.) Überdetaillierung, (2.) Übergeneralisierung, (3.) Eskalation, (4.) Mangel an Vorstellungsvermögen*

(J. Schiff u. Mitarb. 1975b).

Ergänzende Ausführungen

Die *Denkstörungen* werden von den Autoren zu den Möglichkeiten gezählt, wie die Realität verkannt werden kann (↗Realitätsverkennung), stehen aber meines Erachtens dem ↗Vermeidungsverhalten näher. Es ist zu bedenken, dass *thinking* hier, wie häufig, mit *problemlösendem Überlegen* und nicht nur einfach mit *Denken* im deutschen Sinn zu übersetzen ist (mündlicher Hinweis von Hans Jellouschek).

Die *Überdetaillierung* ist eine nur gedankliche oder auch sprachlich geäußerte Überschwemmung mit Einzelheiten, unter denen verschwindet, was wesentlich ist. – Unter *Übergeneralisierung* verstehen die Autoren unbeantwortbare Fragestellungen (»Was verstehst du unter Liebe?«, »... unter dem Sinn des Lebens?«); andere Transaktionsanalytiker verstehen darunter Aussagen, die als Gegensatz zur Überdetaillierung stets nur im Allgemeinen bleiben. – Eine *Eskalation* ist die Aufblähung einer einfachen Sachfrage zu einem großen Problem, z. B. von der Frage, wer heute am besten Zeit hat, Hanne in den Kindergarten zu begleiten, zur Frage, ob die Familie in eine andere Stadt umziehen solle. Nach den Autoren handelt es sich um ein ↗Spiel im Sinn der Transaktionsanalyse, zu dem einer der Beteiligten den oder die anderen einlädt. – Ein *Mangel an Vorstellungsvermögen* kann z.B. realistische Zielsetzungen und Zukunftspläne verunmöglichen.

Diese Aufzählung der von der Schiffschule entwickelten sog. *Denkstörungen* stellt Ungleichartiges nebeneinander und ist unvollständig. Bei ihren Ausführungen dazu vermischen die Autoren zum Teil auch psychotische Denkstörungen, bei denen den Betreffenden gewisse »Denkabläufe« nicht zur Verfügung stehen [are not available] mit problemvermeidenden »Denkstörungen« von Menschen, die nicht psychotisch sind, aber der Lösung von Problemen ausweichen.

Andere maßgebende transaktionsanalytische Autoren gehen nicht näher auf die Schiffschen Denkstörungen ein, wenn sie diese auch beiläufig erwähnen mögen.

Depression, Enttäuschung, Verzweiflung

Überblick

Eine *Depression* stellt sich nach Berne ein, wenn jemand sich selbst auf Grund von außen übernommener, aber verinnerlichter Wertmaßstäbe moralisch abwertet. Unter Anwendung des transaktionsanalytischen Modells von den ↗Ich-Zuständen betrachtet Berne eine solche Depression als Folge einer *Auseinandersetzung (Berne: eines Dialogs) zwischen der kritischem oder bestimmendem [controlling] »Elternperson« und dem »Kind«, wobei die »Elternperson« die Oberhand behalte.

Eine **(existentielle) Enttäuschung* ist nach Berne die Folge der Einsicht, dass eine grundlegende Erwartung an das Leben eine ↗Illusion gewesen ist.

Einer *Verzweiflung* verfällt nach Berne, wer in der Durchsetzung seines Selbst- und Weltbildes, *in dem seine Identitätsgefühl wurzelt, scheitert. Nach der Formulierung von Berne handelt es sich um eine missglückte Auseinandersetzung (Dialog) zwischen »Erwachsenenperson« und Realität.

(Berne 1958, 1961, 1964b, 1966b, 1972)

Ergänzende Ausführungen

Die *Depressionen* im Laufe einer manisch-depressiven Gemütskrankheit sind nach Berne Ausdruck der Rache der »Elternperson« am »Kind« des Kranken, weil dieses in der manischen Phase unbekümmert um die »Elternperson« das Feld beherrscht habe. Berne ist aber nicht der Meinung, dass diese Deutung die Entstehung einer manisch-depressiven Erkrankung »erkläre«, die seines Erachtens eine »biologische Grundlage« haben könnte; in der Psychotherapie könne diese Vorstellung doch hilfreich sein. *Allerdings ist auch seine nur beschreibende Deutung insofern unzulänglich, als sie voraussetzt. dass eine solche Krankheit immer mit einer manischen Phase beginne.

Eine Depression *(außerhalb der manisch-depressiven Gemütskrankheit) kann nach Berne aber auch Ausdruck eines ↗Lieblingsgefühls sein.

Mit einer *(existentiellen) *Enttäuschung* geht für einen Patienten in Psychotherapie die Einsicht einher, dass er bisher vergeblich mit der sicheren, wenn auch nicht klar bewussten Zuversicht gelebt hat, dass eines Tages ein »Weihnachtsmann« erscheinen wird, womit alle Probleme gelöst sein werden (↗Illusionen). Es ist die manchmal undankbare Aufgabe des Psychotherapeuten, bei einem Patienten diese Enttäuschung auszulösen.

Am eindeutigsten tritt für Berne eine *Verzweiflung* dann auf, wenn jemand ein manipulatives ↗Spiel beginnt und derjenige, der zum Mitspieler auserkoren ist, sich weigert mitzuspielen oder vereitelt, dass der Spieler seinen Gewinn (↗Spielgewinn) einkassieren kann. Die, vielleicht nach mehreren weiteren hartnäckigen Versuchen ausbrechende Verzweiflung, könne sich in fassungslosem Weinen äußern, das sich aber im besten Fall dann in ein einsichtvolles Lachen auflöse, wenn der Betreffende realisiere: »Da bin ich wieder!«.

Jemand kann nach Berne auch verzweifeln, wenn er aus von ihm unabhängigen äußeren Gründen sein Skript nicht austragen kann. Als Beispiel dient Berne eine Mutter, die ein hoffnungslos behindertes Kind aufziehen muss, ohne dass dies in ihrem Skript vorgesehen gewesen wäre. Die Verzweiflung derjenigen, denen es nicht gelungen ist, ihr Skript auszutragen, hat nach Berne schon zu manchen Depressionen und schizophrenen Zusammenbrüchen geführt.

Die Gedankengänge von Berne sind in diesem Zusammenhang unlogisch: Das Skript bestimmt, auf welche Art sich jemand mit der Realität, z.B. mit der Tatsache, ein behindertes Kind aufziehen zu müssen, auseinandersetzt. Es *können* Verzweiflung, Depression oder *(?) ↗Schizophrenie skriptbedingte Reaktionen auf eine Überforderung bei entsprechender Veranlagung sein.

Deutung
als therapeutische Intervention

Überblick

Es handelt sich um einen Schlüsselbegriff insbesondere der tiefenpsychologischen Verfahren. Treffend stellt Bormio (1972) fest, durch eine *Deutung* [interpretation] werde »eine physische oder psychische Gegebenheit zu einem begrifflichen Modell in Beziehung gesetzt, das dieser ihren Platz und ihre Bedeutung zuweist«. Das Wort *Auslegung* eignet sich vielleicht noch besser für das, was hier unter Deutung verstanden wird, da es eher durchblicken lässt, dass je nach Modellen, die ihr zugrundegelegt werden, immer mehrere *Deutungen* möglich sind.

Psychotherapeuten oder Berater, die sich mit der von ihnen vertretenen Betrachtungsweise völlig identifizieren, sind sich oft nicht klar über die oben wiedergegebene treffende Umschreibung von »Deutung«, sondern verstehen unter Deutung so viel wie »Aufdeckung«, etwa wie ein Stein aufgehoben wird, um die Ameisen als Realität darunter freizulegen. Bei einer Deutung, wie sie Bormio umschreibt, gilt aber, was Nietzsche gesagt haben soll: »Es gibt keine Wahrheit, es gibt nur Interpretation« (Yalom 2002, S.189).

Deutungen als Interventionen weisen auf für den Patienten ungewohnte Sinnzusammenhänge zwischen verschiedenen psychischen Gegebenheiten. Die Einordnung einer psychischen Gegebenheit, z.B. eines neurotischen Symptoms, in ein Erklärungsmodell, ändert die Beziehung eines Patienten oder Klienten zu dieser Gegebenheit und trägt bekanntermaßen zur Heilung bei.

Deutungen bei tiefenpsychologischen Verfahren weisen auf eine Gegebenheit oder, einen Zusammenhang, der beim Patienten abgewehrt und damit unbewusst ist (↗Abwehr/ Verdrängung). Eine abgewehrte Gegebenheit oder ein abgewehrter Zusammenhang soll bewusst gemacht werden, um eine verwandelnde ↗Einsicht zu ermöglichen, gleichgültig ob dies im Rahmen der Betrachtungsweise der ↗Psychoanalyse, der ↗Individualpsychologie, der ↗Transaktionsanalyse usw. geschieht. Auch das Verfahren der ↗kognitiven Psychotherapie arbeitet mit Deutungen, nämlich zur Aufzeigung von Zusammenhängen, wenn auch in diesem Rahmen kaum von »Deutungen« gesprochen wird. Es handelt sich um Aufhebungen von Trübungen (↗Ich-Zustand: Trübung).

Die Deutung [interpretation] im tiefenpsychologischen oder psychodynamischen Sinn ist die sechste der nach Berne als besonders bedeutsam hervorgehobenen therapeutischen ↗Interventionen, mit der ein kognitiv-psychotherapeutisches Vorgehen – die *»Emanzipation des Erwachsenen-Ichs« zur Aufhebung von Trübungen – in ein Verfahren übergeht, bei der eine psychoanalytische oder tiefenpsychologische Betrachtungsweise dominiert (↗Psychoanalyse, ↗Tiefenpsychologie). Eine Deutung, der die Einordnung einer Gegebenheit in das »transaktionsanalytische System« zugrunde liegt, bezeichnet Berne nicht als Deutung, sondern als ↗Erklärung.

(Berne 1966b)

Beispiele

1. Beispiel

Berne berichtet von einer Patientin, die davon träumte, dass sie sich sorgsam um eine malträtiertes Kätzchen gekümmert habe. Der Therapeut deutete: »Was das zerquetschte Kätzchen anbetrifft: Haben sie bei sich nicht einmal eine Schwangerschaft unterbrochen?« (↗Widerstand, 2. Beispiel). Die *Deutung* in diesem Beispiel ist nach Berne psychodynamisch (↗Psychodynamik). Er reserviert den Begriff Deutung für die »Aufdeckung« psychodynamischer oder analytischer Zusammenhänge. Eine Deutung hinsichtlich Ich-Zuständen nennt er demgegenüber, wie bereits erwähnt, ↗*Erklärung*.

2. Beispiel

Ein Ehemann sucht einen Therapeuten auf, weil seine Frau unbedingt einer psychiatrischen Behandlung bedürfe. Sie habe ihn nämlich gefragt, ob er nicht Lust habe, es einmal mit Gruppensex zu versuchen. Der Therapeut fragt darauf: »Haben Sie bei sich nachgespürt, ob Sie Lust haben, oder kamen Sie gar nicht so weit, weil Sie dann nicht normal wären?«

Hier handelt es sich um eine *Probedeutung*, mit welcher der Therapeut abtasten will, bis zu welchem Grad der Besucher bereit ist, seinen Bezugsrahmen in Frage zu stellen. Der Patient könnte darauf ruhig sagen »Ich habe auf so etwas keine Lust. Der Wunsch meiner Frau ist mir fremd!« (Reaktion aus einer erwachsenen Haltung); er könnte betroffen sagen: »Ja, kann man auf so etwas neugierig sein?« (Schwankend zwischen erwachsener und elternhafter Haltung); er könnte schließlich in Entrüstung ausbrechen »bei einer solchen Zumutung« (elternhafte Haltung)!

Ergänzende Ausführungen

Mit einer *Deutung*, die immer nur eine Vermutung ist, wird eine verwandelnde ↗Einsicht angestrebt, die den ↗Bezugsrahmen des Patienten verändert. *Trifft* die *Deutung*, führt sie beim Patienten zu einer *Betroffenheit*; kommt sie nicht an, führt sie zu Unverständnis oder bleibt als Frage stehen; wird sie mit heftigen Emotionen abgelehnt, besteht der Verdacht, dass der Patient seine Betroffenheit abwehrt.

Es kommt vor, dass eine Deutung nur deshalb von einem Patienten akzeptiert wird, da er dies der Autorität des Therapeuten schuldig zu sein glaubt! Mit dieser Möglichkeit, die nicht selten ist, beschäftigt sich eingehend Eagle (1984, S.228-232).

In der ↗Psychoanalyse wird unterschieden zwischen der Deutung von Abgewehrtem (»Inhaltsdeutungen«, s.Beispiele – ↗Abwehr u. Verdrängung), von Erlebens- und Verhaltensweisen oder Charakterzügen (»Charakterdeutungen«), Erlebens- oder Verhaltensweisen, die auf einen ↗Widerstand schließen lassen (»Widerstandsdeutungen«) und von Erlebens- und Verhaltensweisen, die mit einer ↗Übertragung auf den Therapeuten zusammenhängen (»Übertragungsdeutung«). Auch für die psychoanalytische Auslegung von Träumen gelten diese Unterscheidungen.

Wenn der transaktionsanalytisch arbeitende Therapeut mit tiefenpsychologischen Deutungen interveniert, tritt er nach Berne aus der »reinen« Transaktionsanalyse heraus, worunter er an dieser Stelle, die therapeutische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen versteht und zwar in erster Linie die Förderung der *»Emanzipation der ›Erwachsenenperson‹« (↗kognitive Psychotherapie). Wenn es nötig sei, fügt Berne bei, schließe sich eine von tiefenpsychologischen oder psychodynamischen Gedankengängen bestimmte Behandlung an (Berne 1966b), nämlich eine angewandte Skriptanalyse (1972).

Dramadreieck
der manipulativen Rollen

Überblick

Aus Ausführungen des Transaktionsanalytikers Stephen Karpman über den typischen Ablauf von Dramen und Märchen fand ein Aspekt in der geläufigen Transaktionsanalyse besondere Beachtung: Das dramatische Moment in Dramen und Märchen sind nach Karpman Rollenwechsel, insbesondere der Hauptperson. Das Rotkäppchen gehe in einer »Retterrolle« (= Helfer) zur Großmutter, werde dann zu einem »Opfer« des Wolfes, der als »Verfolger« agiere, helfe dann aber dem Jägersmann, der dem Wolf den Bauch aufgeschlitzt hat, diesen mit Steinen zu füllen und sei dann seinerseits »Verfolger«. Auch die anderen Figuren des Märchens lassen sich nach Karpman je nach ihrer Funktion einmal in dieser, einmal in jener Rolle sehen.

Die Transaktionsanalytiker liessen sich durch die Ausführungen von Karpman zur kommunikationspsychologischen Einsicht anregen, dass die Einnahme einer dieser Rollen im Alltag den Kommunikationspartner dazu verführt, die dazu komplementäre Rolle einzunehmen. Deshalb spreche ich von *manipulativen Rollen*. In bildlicher Darstellung werden die drei manipulativen Rollen in einem Dreieck aufeinander bezogen: *Dramadreieck*.

Obgleich fast jeder von uns bereits in Alltagssituationen, erst recht in kritischen Situationen, die Neigung hat, eine bestimmte der drei Rollen bevorzugt einzunehmen, kann es bei Auseinandersetzungen immer wieder wie im Märchen zu Rollenwechseln kommen.

(Berne 1972; Holloway, W.H. 1977; James u. Jongeward 1971; Karpman 1968; Steiner 1974).

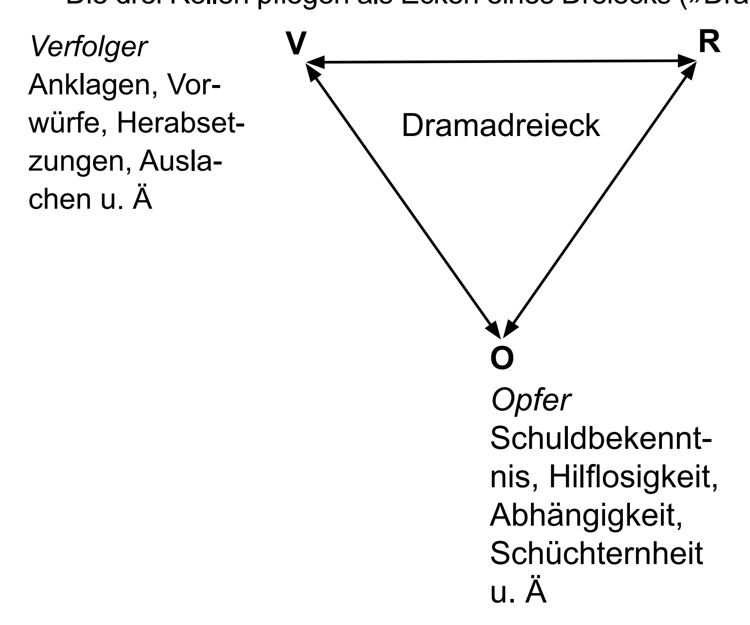
Beispiele

1. Beliebt ist bei Berne der Hinweis auf Alkoholiker, die entweder solchen begegnen, die sie als Süchtige »verfolgen« (»Selber schuld! Hör gefälligst auf zu saufen!«) oder die ihn »retten« wollen (»Alkoholismus ist eine Krankheit«).

2. Mitfühlende Berater oder Therapeuten als »Retter«, die Klienten als unmündig behandeln, aber wenn solche sich dagegen wehren, einer »Opferrolle« verfallen können (»Was habe ich nur verkehrt gemacht?«), häufig aber auch einer »Verfolgerrolle« (»Was will er denn eigentlich von mir? Nichts als seine Überlegenheit ausspielen!«).

Ergänzende Ausführungen

Die drei Rollen pflegen als Ecken eines Dreiecks (»Dramadreieck«) skizziert zu werden.



Retter
Hilfe, ohne darum gebeten worden zu sein; für den anderen einspringen; Trost und Ratschläge spenden u. Ä

Die Verfolger- oder die Retterrolle einerseits und die Opferrolle andererseits stehen zueinander im Verhältnis von Gegenrollen, wobei zwei verschiedene Opferrollen denkbar sind: eine, die eine Verfolger- und eine, die eine Retterrolle »verlangt«. Die Opferrolle braucht keine passive Rolle zu sein. Wer sich anderen in einer Opferrolle vorstellt, dem gelingt es erfahrungsgemäß besonders oft, diese zu veranlassen, eine Verfolger- oder Retterrolle einzunehmen. In manipulatorischer Beziehung ist die Opferrolle in unserer Gesellschaft besonders »mächtig«! Meiner Erfahrung nach ist es eine Rolle, die beliebt sein kann, weil sie von Verantwortung entlastet.

Der Transaktionsanalytiker Morris Haimowitz fragte den Teilnehmer einer Gruppe, der sich beklagte »Opfer« in einer sozialen Konstellation geworden zu sein: »Wie hast du es nur fertig gebracht, zum Opfer zu werden?«

Häufig kommt es, wie bereits erwähnt, während einer Auseinandersetzung zu einem Rollenwechsel. So kann z.B. jemand, der zuerst in einer Opferrolle sich einem Retter unterwirft, dessen plötzlich überdrüssig werden, z.B. wenn er sich entmündigt vorkommt, und dagegen rebellieren, wobei er in eine *Verfolgerrolle* wechselt, während sein früherer *Retter* sich jetzt plötzlich als *Opfer* erlebt.

Es ist üblich, den Spielzug, den ich *Katze aus dem Sack* nenne, als Wechsel zwischen zwei Rollen des Dramadreiecks anzusehen (↗Spiel). Berne betrachtet diese drei Rollen nicht als ausschließliche Möglichkeiten, sondern nur als die drei wichtigsten und häufigsten Rollen bei Spielen.

Nach meiner Erfahrung, gibt es Personen, die sozusagen immer jemanden aus einer dieser drei Rollen ansprechen. Reagiert der Angesprochene nicht aus einer Gegenrolle oder lässt sich nicht in eine solche hineinmanövrieren, verlieren sie entweder das Interesse an der Beziehung oder versuchen es manchmal mit einer anderen der drei Rollen. Wer autonom ist und die ↗Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist O.K.« einnimmt, wird weder aus einer dieser Rollen agieren noch sich in eine dieser Rollen hineinschieben lassen.

Nach W. H. Holloway sind die manipulativen Rollen Ausdruck einer kindlichen Haltung: ein aggressives »Kind«, das sich durchzusetzen versucht; ein hilfloses »Kind«, das durch Provokation von Mitleid zu bekommen versucht, was es will; das hilfreiche Kind, das auf Dankbarkeit und Gegenleistung hofft.

Es gibt, worauf besonders eindrücklich James u. Jongeward hinweisen, soziale und politische Situationen mit *echten* Verfolgern, Rettern und Opfern. Diese dürfen nicht mit den hier gemeinten manipulativen Rollen verwechselt werden. Im Gegensatz zu Berne bringe ich auch berufliche Funktionen (Polizist, Anwalt, Samariter usw.) *an sich* nicht in Beziehung zu diesen Rollen, wenn es auch oft genug vorkommen mag, dass jemand, der zur Einnahme einer der drei Rollen neigt, einen entsprechenden Beruf ergreift.

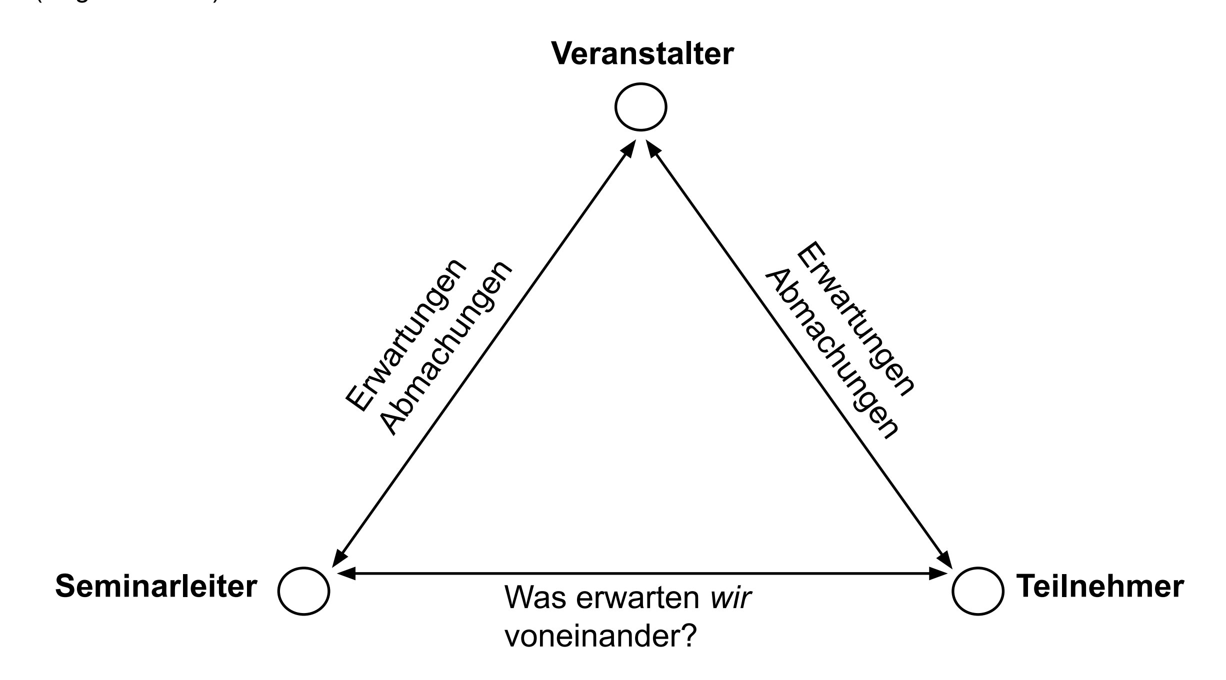
Siehe auch das Stichwort *Sechseck der manipulativen Rollen!*

Dreiecksvertrag

Überblick

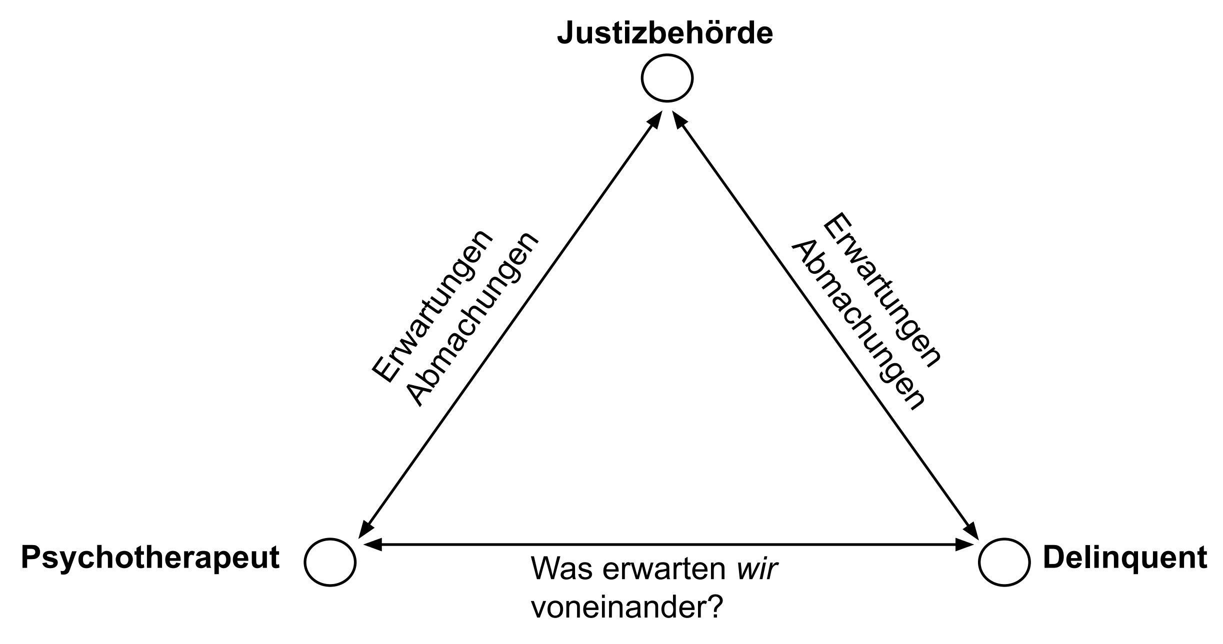
Nach der Transaktionsanalytikerin Fanita English kann an einem Seminar eine ungute Atmosphäre entstehen, wenn die Erwartungen zwischen Seminarleiter und Teilnehmer nicht aufeinander abgestimmt sind, wobei auch noch die Erwartungen des Auftraggebers zu berücksichtigen sind. Die Autorin empfiehlt, zu Beginn jedes Seminars über die Abmachungen und Erwartungen des Veranstalters (z.B. des Chefarztes einer psychiatrischen Klinik) gegenüber dem Seminarleiter wie gegenüber den Teilnehmern (z. B. Assistenten oder Pfleger und Pflegerinnen) zu sprechen und dann ausführlich darauf einzugehen, was die Teilnehmer vom

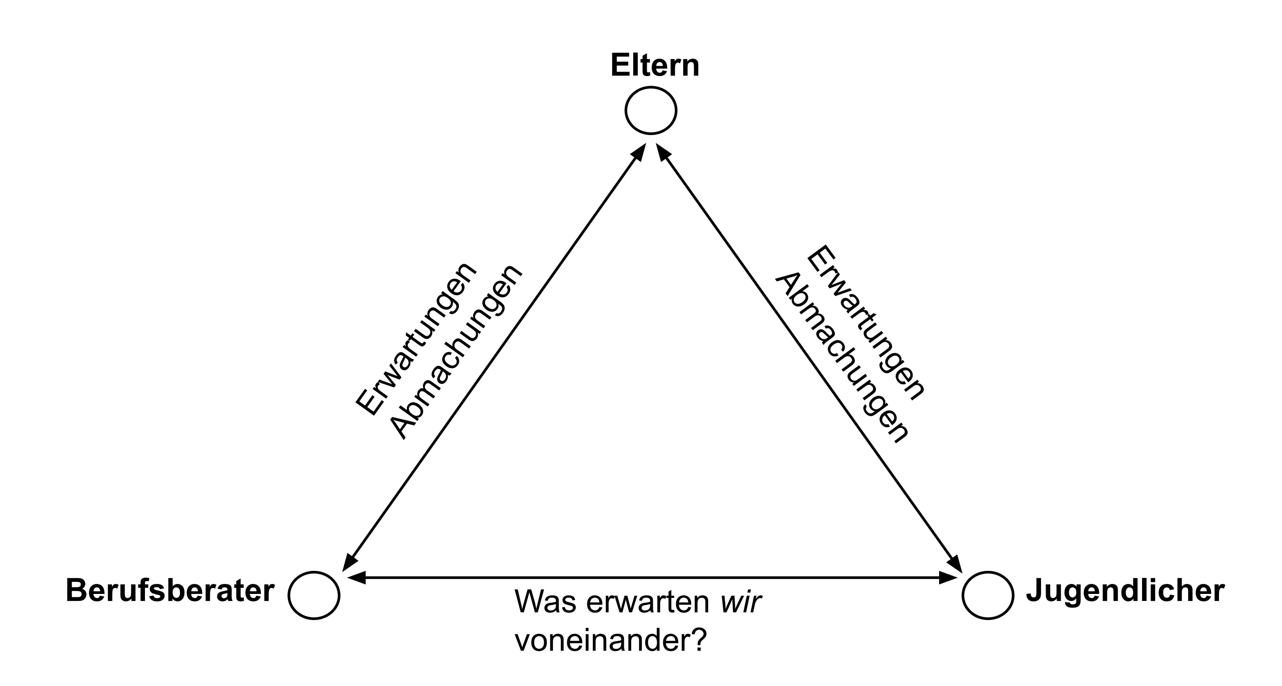
Seminarleiter und der Seminarleiter von den Teilnehmer erwartet. Es werden dann die Erwartungen aufeinander abgestimmt, was English als »Vertrag« bezeichnet. Sie veranschaulicht diese Klärung durch ein Dreieck.
(English 1975a)



Ergänzende Ausführungen

Ich wende den *Dreiecksvertrag* darüber hinaus mit sehr großem Gewinn auch an, wenn mir ein Patient oder Klient von einer übergeordneten Instanz überwiesen wird. *Wenn mir z. B. ein Jugendlicher von seinen Eltern zur Berufsberatung geschickt wird oder ein Patient mir von einem Gericht überwiesen wird, tritt auf der Skizze an die Stelle des Auftraggebers die zuweisende Instanz. Ich gehe im Übrigen ganz analog den Vorschlägen von English vor. Stimme ich die gegenseitigen Erwartungen zwischen mir und dem Klienten oder Patienten nicht ab und treffe darauf beruhend eine Abmachung mit ihm, werde ich sicher mit dem Auftraggeber gleichgesetzt, sozusagen als dessen Vertreter angesehen, was die Beratung oder die Therapie zu einer Farce machen kann.





*Sind die Erwartungen zwischen Seminarleiter und Seminarteilnehmer, zwischen Berater und Klient, zwischen Psychotherapeut und Delinquent nicht aufeinander abgestimmt, leidet die Beziehung. Es gilt dies selbstverständlich auch, wenn kein dritter, d.h. kein Veranstalter, kein Zuweiser (Vater, Justizbehörden u.a.) existiert. Es berührt sich dies mit der so genannten Vertragsorientiertheit der transaktionsanalytischen ↗Psychotherapie, ↗Beratung und ↗Organisationsberatung. Siehe auch die Stichworte *Vertrag* und *Behandlungsvertrag*!

Durcharbeit

Überblick

Unter *Durcharbeit* wird in der Psychoanalyse unter Berufung auf den Gebrauch des Wortes bei Freud die Einübung und »Umerziehung« verstanden, durch die eine in der Psychotherapie gewonnene ↗Einsicht zu einer entsprechenden Veränderung des Erlebens und Verhaltens im Alltag führt. Oft wird diese Durcharbeit durch den Patienten allein erledigt, oft aber auch im Rahmen einer Behandlung, unterstützt durch ↗Erlaubnis und Ermutigung durch den Therapeuten.

Häufig wird auch von *Durcharbeit* gesprochen, wenn Therapeut und Patient immer wieder erneut ein Problem aufgreifen, das noch nicht zu ihrer Zufriedenheit geklärt und gelöst ist.-

Von Durcharbeit wird auch in der Transaktionsanalyse gesprochen.

(Nach Breuer u. Freud 1895; Freud 1914, 1916/1917, 1926, 1937, 1938, Greenson 1965, 1967; Sandler u. Mitarb. 1971/[7]1991).

Beispiel

Eine Lehrerin war u.a. wegen immer wieder auftretenden Suizidanwandlungen in Behandlung. Sie erlebte dann aber eindrücklich, dass diese auf ↗Botschaften der Mutter zurückgingen, aus denen sie als Kleinkind geschlossen hatte, sie sei unerwünscht und den Eltern nur lästig. Die Entscheidung, sich nicht umzubringen, wurde durch die ↗Erlaubnis ausgelöst: »Du darfst leben und dich deines Lebens freuen!«. Trotzdem traten in kritischen Situationen, gleichsam aus eingeschliffener Gewohnheit, immer wieder Suizidgedanken auf, z. B.

wenn die Patientin von einer Vorgesetzten getadelt wurde oder sich im Lehrerkollegium nicht akzeptiert fühlte. Im Gespräch mit dem Therapeuten wurden solche Szenen *durchgearbeitet*, wobei die Patientin mit zunehmender Sicherheit lernte, auf emotional kritische Situationen konstruktiver zu reagieren.

Ergänzende Ausführungen

Freud schreibt, dass ein Patient manchmal Zeit brauche, um trotz Einsicht einen letzten Widerstand *durchzuarbeiten*. Dieser »letzte Widerstand« wird mit anderen Bemerkungen von Freud in Beziehung gesetzt, in denen er von »psychischer Trägheit«, »Klebrigkeit der Libido«, »Erschöpfung ... der Fähigkeit zu Abänderung und Weiterentwicklung«, »Wiederholungszwang« schreibt, die einer endgültigen Heilung im Wege stünden.

W.H. Holloway (1973c), der als Transaktionsanalytiker eine gehaltvolle Arbeit über *Durcharbeit* geschrieben hat, versteht darunter nicht dasselbe wie Freud, wenn er sich auch auf ihn beruft. Er betrachtet die Durcharbeit allerdings auch auf etwas gerichtet, das als »letzter Widerstand« bezeichnet werden könnte. Dieser besteht nach ihm aber in einer ↗Realitätsverkennung, die auf der Befolgung elterlicher Gebote und Verbote zurückgehe, deren Auswirkung durch Konfrontation aufzuheben sei.

Echtheit

Überblick

Unter *Echtheit* [authenticity] versteht Berne nicht immer dasselbe: (1.) Einmal versteht er das darunter, was in der Umgangssprache und in der allgemeinen Psychologie darunter verstanden wird: eine Deckung zwischen Verhalten oder Äußerung und innerem Erleben. So kennt auch Berne *echte Gefühlsäußerungen*, z. B. echte Tränen, und solche Tränen, die um des dramatischen Effektes willen vergossen werden. (2.) Berne versteht unter *Echtheit* aber auch eine *Unmittelbarkeit in der Beziehung*, wobei der Betreffende weder daran, interessiert ist, einen »guten Eindruck« zu machen, noch daran, den oder die Beziehungspartner in irgend einer Weise auszunützen. Er lebt dann sein »echtes Selbst«, wie er ein solches als unverdorbenes Kleinkind einstmals seiner Mutter gegenüber ausgetragen habe (↗Selbst 3). (3.) Schließlich nennt Berne auch ein Urteil, das aus einen ungetrübten Erwachsenenhaltung gefällt wurde, echt, im Gegensatz zu einem solchen, das einer Trübung, d.h. einem Vorurteil oder Wunschdenken entspringt (↗Ich-Zustand: Trübung).

(Berne 1966b, an verschiedenen Stellen)

Beispiele

1. Schuldgefühle sind nach Berne fast immer unecht, wobei allerdings gesagt werden müsse, dass sie sehr real als solche erlebt werden könnten, worauf es aber hinsichtlich Echtheit und Unechtheit nicht ankomme. Echte Schuldgefühle führten zur Entscheidung, sich so zu verhalten, dass sie gegenstandslos würden. Allerdings könnten Schuldgefühle auch eine perverse sexuelle Befriedigung verschaffen (↗Lieblingsgefühle).

*Dieser Auffassung von Beme ist zu entnehmen, dass er Gefühle der Reue über eine Tat, die nicht wieder gut zu machen ist, nicht zu den Schuldgefühlen rechnet.

2. Ein Schauspieler, der alles daran setzt, den Eindruck zu machen, er sei wirklich die Person, die er in seiner Rolle darstellt, ist nach Berne echt; ein Schauspieler, der alles daran setzt, als guter Schauspieler zu gelten, unecht. Ein Therapeut, der sich dafür einsetzt, seine Patienten zu heilen, sei echt; ein Therapeut, der bestrebt ist, den Ruf eines guten Therapeu-

ten zu erlangen, sei unecht. *Berne nimmt wohl an, ein solcher nütze seine Patienten aus, um sich einen guten Ruf zu verschaffen. Auch Patienten, die ihren Therapeuten in ↗Spiele zu verwickeln versuchen, seien unecht.

Ergänzende Ausführungen

Berne sieht es als eine der Aufgaben eines Therapeuten an, seine Patienten zu *Echtheit* zu veranlassen, weswegen er auch die Patienten ausgesprochen oder unausgesprochen auf einen *Echtheitsvertrag* verpflichtet sehen möchte. Die meisten Patienten würden vom Therapeuten erwarten, dass er ihnen dazu verhelfe, unechte Transaktionen und Reaktionen, insbesondere das Schwelgen in ↗Lieblingsgefühlen und das Spielen von psychologischen ↗Spielen zu vermeiden. Gefühle sind nach Berne dann echt, wenn sie aus der Sicht der »Erwachsenenperson« gerechtfertigt sind, *womit er sagen will, dass sie im Gegensatz zu ↗Lieblingsgefühlen oder ↗Gummibandgefühlen der Realität entsprechen, mit anderen Worten: keiner Trübung (↗Ich-Zustand: Trübung) entspringen.

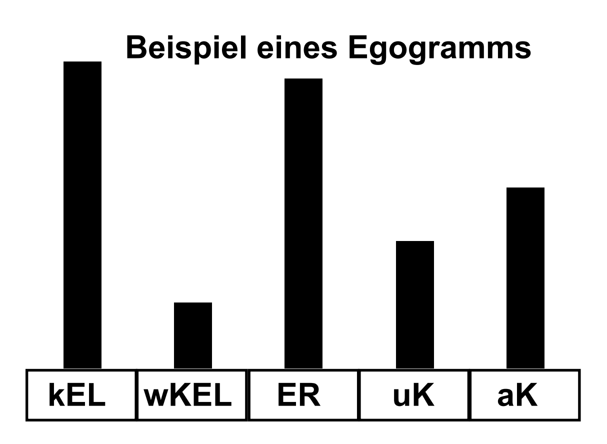
Nach Berne sind die »Liebe zum Drama« und die Angst vor der Langeweile die hauptsächlichsten Versuchungen, sich unecht zu verhalten. Meines Erachtens aber auch, wie ich, durchaus im Sinn von Berne, beifügen möchte, die Unwilligkeit oder Unfähigkeit, seine mitmenschlichen Bedürfnisse anders als durch ↗Spiele zu erfüllen.

Egogramm

Das Verständnis für die nachfolgenden Ausführungen setzt die Kenntnis von den ↗Ich-Zuständen voraus.

Überblick

Das Egogramm [egogram] nach dem Transaktionsanalytiker John Dusay ist eine Veranschaulichung wie häufig jemand seine verschiedenen ↗Ich-Zustände zu aktivieren pflegt.



John M. Dusay will darstellen, welche Ich-Zustände jemand bevorzugt und welche er im Gegenteil nur selten gegenüber seinen Mitmenschen im Beruf und Privatleben einsetzt. Das *Egogramm* von jemanden wird durch seine Beziehungspersonen verfertigt, das *Psychogramm* durch den Betreffenden selbst.

(Dusay 1972, 1977).

Ergänzende Ausführungen

In der Praxis wird ein *Egogramm* oder *Psychogramm* verfertigt, indem zuerst der Ich-Zustand aufzeichnet wird, der gegenüber anderen am häufigsten zur Wirkung kommt, dann derjenige, der am seltensten aktiviert wird und schließlich die übrigen Ich-Zustände. Das obige Schema könnte von Mittelschülern von einem Lehrer aufgezeichnet worden sein, den sie fürchten, obgleich sie sachlich an seinem Unterricht wenig auszusetzen haben.

Egogramm und *Psychogramm* brauchen nicht übereinzustimmen. Es ist möglich, dass jemand von anderen meistens als sehr wohlwollend-elternhaft erlebt wird, sich innerlich aber

von einer abwertend kritischen »Elternperson« abhängig fühlt, das ihm »befiehlt« liebenswürdig zu sein (↗Antreiber). Oft wird statt von einem Psychogramm gleichbedeutend von einem *Endogramm* neben einem *Exogramm* gesprochen. *Es kommt sehr darauf an, in welcher Situation sich derjenige, dessen Egogramm dargestellt werden soll, jeweils befindet. Nach meiner Erfahrung hat sich deshalb besser die Frage bewährt: »In welchem Ich-Zustand fällt es ihm (mir) am leichtesten (am schwersten) zu sein?«,

Die Frage, vor der jemand steht, der sein Egogramm betrachtet, lautet: »Will ich etwas verändern?« Dabei geht es nicht darum, einen Ich-Zustand zurückzubinden, sondern einen erwünschten Ich-Zustand häufiger zu aktivieren; es werden dann automatisch andere weniger häufig aktiviert. Dusay spricht von der *Konstanzhypothese*, d.h. die Summe der Säulen bleibe immer dieselbe. *In der Praxis besser: Es kommt auf das gegenseitige Verhältnis der Ich-Zustände bzw. der Säulenhöhen an.

*Es kann auch ein differenzierteres Egogramm aufgestellt werden, in dem nicht nur eine wohlwollende und eine kritische Elternhaltung angeführt werden, sondern eine wohlwollend-fördernde und eine wohlwollend-verwöhnende, eine konstruktiv-kritische und ein destruktiv-kritische, nicht nur eine reaktiv-abhängige Kindhaltung, sondern eine reaktiv-fügsame neben einer reaktiv-rebellischen (↗Ich-Zustand).

In schon eine längere Zeit zusammenarbeitenden transaktionsanalytisch orientierten Gruppen ließ ich jeden Teilnehmer von sich selbst ein Psychogramm herstellen. Dann teilte ich die Gruppe auf und jede Hälfte stellte gemeinsam je ein Egogramm von jedem Teilnehmer der anderen Halbgruppe auf. Nachher wurden Psychogramm und Egogramm jedes Teilnehmers vor der Gruppe miteinander verglichen.

Eidetik

Überblick

Unter *eidetischen Wahrnehmungen* werden in der allgemeinen Psychologie bildhafte Vorstellungen von Objekten verstanden, die so lebhaft sind wie Halluzinationen, aber im Gegensatz zu solchen von wahrgenommenen realen Objekten durchaus unterschieden werden. E. R. Jaensch hat sich eingehend mit diesen Anschauungsbildern befasst, die bei Kinder zu Beginn des Schulalters besonders häufig vorkommen und dann seltener werden. – Unter *eidetischem Erinnerungsvermögen* wird die Begabung verstanden, sich in diesem Sinn ganz allgemein früher gesehene Objekte mit allen Einzelheiten wieder vor Augen zu rufen, z.B. auf einem Dach, das man früher gesehen hat, rein in der Vorstellung nachträglich die Ziegel zählen zu können. Es gibt sehr selten Menschen, welche diese Begabung zeitlebens haben, manchmal auch geistig Behinderte. – Von *eidetischem Denken* wird gesprochen, wenn bei jemandem in Bildern abläuft, was bei anderen Denkvorgänge wären.

Berne versteht unter *eidetischen Wahrnehmungen* etwas anderes, obgleich er sich auf Jaensch beruft. (1.) Er vermutet in einem frühen Aufsatz, dass die eidetischen Bilder dem entsprechen würden, was er dort Primärbilder nennt (↗Primärbedürfnis), mindestens wenn diese besonders lebhaft und eindringlich sind (1955a). (2.) An anderem Ort stellt er fest, dass Erwachsene, wenn sie sich ansehen würden, eine Distanz zwischen sich legten, während Säuglinge und Kleinkinder andere Menschen *wirklich* anschauen könnten, »also eidetisch wahrnehmen« (1964a; 1964b).

Berne denkt im letzteren Fall offensichtlich an den auffallend aufmerksamen und ernsthaften Blick, mit dem Säuglinge und sehr junge Kleinkinder oft das Gesicht Erwachsener betrachten können.

Nach Berne besteht eine enge Beziehung zwischen der zweiten Bedeutung, die er dem Ausdruck »eidetisch« gibt, zum ↗Intimitätsexperiment.

Einsicht

Überblick

Unter *Einsicht* wird in der ↗Tiefenpsychologie eine Kenntnisnahme bislang unbedachter oder abgewehrter psychologischer Zusammenhänge im Rahmen der Selbsterkenntnis verstanden, häufig durch eine ↗Konfrontation oder ↗Deutung des Psychotherapeuten ausgelöst. Einsicht, wie hier gemeint, ist nach tiefenpsychologischem Verständnis keineswegs rein intellektuell, sondern geht mit Gemütsbewegungen einher und führt zudem zu einer Auflösung oder Veränderung bisher gewohnter Erlebens- und Verhaltensmuster, ist also »verwandelnde Einsicht« (↗Psychotherapie).

Einsicht spielt auch in kognitiv-psychotherapeutischen Verfahren eine entscheidende Rolle (↗kognitive Psychotherapie). Es handelt sich in diesem Rahmen um eine Einsicht, die durch Realitätsprüfung gewonnen wird, also – in der Sprache der Transaktionsanalyse – um eine Behebung von Trübungen.

In der klassischen Tiefenpsychologie, in der ↗Psychoanalyse wie in der ↗Individualpsychologie, wurde früher allein von einer Einsicht eine Verwandlung der Persönlichkeit erhofft. Heute besteht eine Annäherung an die kognitiv orientierte Psychotherapie (↗kognitive Psychotherapie) insofern, als der Übung der durch die Einsicht ausgelösten neuen Verhaltensweisen zusätzlich Gewicht beigemessen wird.

Die heute oft diskutierte Frage, ob der Gewinn von Einsichten, vor allem im Sinn der Selbsterkenntnis, oder ob die therapeutische Beziehung in der Psychotherapie entscheidender sei, ist eine Pseudoproblem, handelt es sich doch um zwei Gegebenheiten, die nicht auf derselben Ebene liegen, also unvergleichbar sind. Zudem sind, wie bereits erwähnt, unter Einsichten in der Psychotherapie immer verwandelnde Einsichten gemeint, die sich im Rahmen einer therapeutischen Beziehungen ereignen. Siehe dazu auch unter dem Stichwort *Psychotherapie*!

Beispiel

Ein Teilnehmer einer Selbsterfahrungsgruppe, der scheinbar trotz allen guten Willens immer verspätet zu Gruppensitzungen erscheint, sagt, wie das wieder einmal passiert, für die anderen hörbar gleichsam zu sich selbst: »Wieder komme ich zu spät! Nimmt mich doch Wunder, woher das kommt!«. Der Leiter sagte darauf: »Du darfst!«. Auf diese ↗Erlaubnis hin fiel es ihm wie Schuppen von den Augen, dass das Zug-Spät-Kommen die Bedeutung einer Rebellion gegen seinen sehr auf Pünktlichkeit bedachten, schon längst verstorbenen Vater war und war von da an vom »Zwang«, unpünktlich zu sein, befreit.

Ergänzende Ausführungen

Es gibt Patienten, bei denen eine solche Einsicht erst »durchgearbeitet« (↗Durcharbeit) werden muss, damit sich ihre Erlebens- und Verhaltensweise in Bezug auf dieses Problem für dauernd verändert. Ich habe auch Patienten erlebt, die auf eine solche Kenntnisnahme mit ↗Widerstand reagierten: »Und was nützt mir jetzt diese Einsicht? Sie ist ja nur im Kopf!«. Ich pflege in einem solchen Fall zu sagen: »Immerhin wenigstens das!« und in der Einzeltherapie ein anderes Problem aufzugreifen, in der Gruppe mit einem anderen Teilnehmer zu arbeiten. Jede andere Antwort löst nach meiner Erfahrung ein ↗Spiel aus!

Es besteht eine Beziehung zu den Stichworten *Deutung* und, *Erklärung* (als Intervention im Sinn von Berne).

Einstellung

Überblick

C. G. Jung, auf den Berne ausdrücklich Bezug nimmt, versteht zusammengefasst unter einer *Einstellung* eine allenfalls nur zeitweilige oder aber im Wesen der Persönlichkeit verankerte Bereitschaft zu bestimmten Wahrnehmungen oder Reaktionen: »Die Einstellung kann als gewöhnliche *Aufmerksamkeit* eine relativ unbedeutende Teilerscheinung sein oder auch ein die ganze Psyche bestimmendes Prinzip. Aus Gründen der Disposition oder der Milieubeeinflussung oder der allgemeinen Lebenserfahrung oder der Überzeugung kann habituell eine Inhaltskonstellation vorhanden sein, welche beständig und bis ins Allerkleinste eine gewisse Einstellung erzeugt« (1920/[9]1960, Ges.W. Bd.6, S.461). Jung schreibt hier von »Aufmerksamkeit« und scheint damit nur eine auswählende Wahrnehmung ins Auge zu fassen. Wir dürfen dies aber nach dem erläuternden Text als eine (bei ihm nicht auffallende) Nachlässigkeit betrachten und dieses Wort durch »Reaktionsbereitschaft« ergänzen oder sogar durch ↗Bezugsrahmen.

Berne bringt den Begriff mit demjenigen des ↗Aushängers in Zusammenhang.

(Jung 1920/[9]1960; Berne 1972).

Ergänzende Ausführungen

Berne meint, seine Erfahrungen, auf Grund deren er den Begriff des ↗*Aushängers* aufgestellt habe, seien ähnliche, wie diejenigen, die Jung zur Aufstellung seines Begriffs der *Einstellung* veranlasst hätten. Das ist für mich nur dann verständlich, wenn Berne annimmt, im ↗Aushänger komme der ↗Bezugsrahmen des Betreffenden zum Ausdruck, denn, was Jung mit als ein »die ganze Psyche bestimmendes Prinzip« bezeichnet, ist offensichtlich der ↗Bezugsrahmen.

Elektrode

Voraussetzung zum Verständnis der nachfolgenden Ausführungen ist das Verständnis für den Begriff der ↗Ich-Zustände.

Überblick

Bei diesem Wort denkt Berne an *Elektroden*, wie sie in das Gehirn eine Tieres versenkt werden, um mit schwachem elektrischem Strom bestimmte Schaltstellen anzuregen, z.B. das Schlafzentrum, worauf das Tier dann das entsprechende Verhalten zeigt, d.h. nach Einnahme de Schlafstellung einschläft, oder das Zentrum für Defäkation, worauf es einen geeigneten Platz sucht und defäziert.

Mit dem Ausdruck *Elektrode* will Berne veranschaulichen, wie bei einem Kleinkind und später aber auch bei Jugendlichen und Erwachsenen verinnerlichte frühe Gebote und Verbote der Erziehungspersonen ohne Erinnerung und Überlegung, sozusagen reflexhaft oder automatisch zu bestimmten Impulsen oder Hemmungen führen können. Er vergleicht deshalb die kleinkindliche »Elternperson« (EL_1), in der nach transaktionsanalytischem Modell die frühen Gebote und Verbote der Eltern verinnerlicht sind, mit einer Elektrode.

Fritz Künkel spricht bei solchen Geboten und Verboten treffend von *Dressaten*, um den Charakter des »Andressierten« zu kennzeichnen.

(Berne 1970, 1972; Künkel 1931a)

Beispiel

Ein zweijähriges Kind wird von der Mutter überrascht, wie es eben die heiße Ofentür berühren will. Sie sagt: »Lass das!« und gibt dem Kind einen Klaps auf die Hand. Später wird das Kind vielleicht reflexhaft mit der Hand zurückzucken, wenn er sie der Ofentür neugierig oder zufällig nähert.

Ergänzende Ausführungen

Ein ↗*Anstoß* wirkt nach Berne wie eine *»positive« Elektrode* *(genauer: wie eine Elektrode mit anregender Wirkung), da es sich um ein *Gebot* handelt (»Nimm doch noch einen Drink! «, »Setz alles, was du hast, beim nächsten Rennen ein!« – Siehe auch ↗*Dämon*!); eine *destruktive* ↗*Grundbotschaft* jedoch wirke wie eine *»negative« Elektrode* *(genauer: wie eine Elektrode mit hemmender Wirkung), weil es sich bei einer solchen um ein *Verbot* handelt (»Denk nicht!«, »Behalte nichts!«) oder, wie Berne an dieser Stelle sagt, um die *unvermittelte Unterbrechung* einer Regung (plötzliches Aussetzen einer sexuellen Erregung oder eines Lächelns).

Jemand muss sich nach Berne der Szenen bewusst werden, bei denen ihm »die Elektroden« eingepflanzt worden seien, um das elterliche Programm und die Illusionen, die damit verbunden seien, aufzuheben und wahrhaft frei seine Entscheidungen treffen zu können (1970).

Hier macht sich Berne offensichtlich die psychoanalytische Vorstellung zu Eigen, dass die so genannte »Kindheitsamnesie« behoben werden müsse, um einen Patienten von solchen »Dressaten« befreien zu können, obgleich Freud selbst diese Ansicht in hohem Alter wieder in Frage gestellt hat (Freud 1937a).

R. u. M. Goulding lehnen das Gleichnis von der Elektrode für die kleinkindliche »Elternperson« als »antitherapeutisch« ab. Destruktive ↗Grundbotschaften [injunctions] würden nicht ins Gehirn eingeführt wie Elektroden. Jedes Kind fälle ↗Skriptentscheidungen als Reaktion auf reale oder eingebildete destruktive Grundbotschaften und auferlege sich dementsprechend selbst das Skript.

»Antitherapeutisch« ist ein solches Gleichnis nur insofern, als es einem Patienten gegenüber angewandt wird und dieser daraus schließt, er sei auch als Erwachsener noch machtlos den destruktiven Grundbotschaften ausgeliefert. Tatsächlich – nicht nur als Gleichnis – wird von Gouldings die ↗Skriptentscheidung wie eine überlegte Entscheidung betrachtet, was wohl »therapeutisch« ist, aber theoretisch meines Erachtens nicht zutrifft.

Eltern-Interview

Überblick

Das Eltern-Interview wurde als Verfahren von J. McNeel in die Transaktionsanalyse eingeführt. Bei dieser setzt sich der Patient mit einer als einschränkend erlebten Elternperson auseinander, indem er diese selbst spielt und vom Therapeuten interviewt wird. Es geht darum, in diesem Gespräch (»Interview«) aufzuzeigen, dass ein einschränkendes oder abwertendes Verhalten, wie es der Patient vonseiten der Elternperson erlebt hat, seinerseits auf Erlebnisse aus der Kindheit seines Vaters oder seiner Mutter zurückgeführt werden kann. Der Patient, der gleichzeitig die Elternperson spielt und »zuhört«, gewinnt damit ein neue verständnisvolle statt anklagende oder gar feindselige Haltung gegenüber seinem Vater oder seiner Mutter.

(McNeel 1976).

Beispiel

Nehmen wir an, eine Patientin hat erlebt und darunter gelitten, dass ihr Vater sie ablehnte, weil er eigentlich keine Kinder gewollt hatte. Der Therapeut beginnt mit diesem Vater, der von der Patientin selbst gespielt wird, ein »Interview«:

Therapeut: »Sie wollten eigentlich keine Kinder?«

Patientin (als ihr Vater): »Kinder sind lästig. Ich bin gar kein Kinderfreund!«

Therapeut: »Haben Sie selbst eine schöne Kindheit gehabt?«

Patientin (als ihr Vater): »Nein, bestimmt nicht! Mein leiblicher Vater ist bald nach meiner Geburt gestorben. Meine Mutter heiratete wieder und hatte mit meinem Stiefvater mehrere weitere Kinder. Um mich kümmerte sich niemand sonderlich. Alles drehte sich immer nur um meine jüngeren Geschwister. Ich hatte damals Sehnsucht nach jemandem, der sich meiner annimmt, der auf meine Bedürfnisse eingeht, der mich versteht, der sich um mich sorgt!«

Therapeut: »Wie war es, als sie heirateten?«

Patientin (als ihr Vater): »Ich heiratete sehr jung und hatte nun eine Frau, die mich liebte, sich um mich kümmerte und für mich sorgte! «

Therapeut: »Und dann bekamen Sie ein Kind!«

Patientin (als ihr Vater): »Meine Frau wollte unbedingt mindestens ein Kind. Ich selbst hätte darauf verzichten können!«

Therapeut: »Wie war das, als Ihre Frau ein Kind bekam?«

Patientin (als ihr Vater): »Meine Frau war völlig von diesem Kind eingenommen. Tag und Nacht galt nur noch das Kind für sie und ich fühlte mich zur Seite geschoben!«

Therapeut: »Ähnlich wie in ihrer Kindheit?«

Patientin (als ihr Vater) nach einer Schweigepause: »Sie sagen es. Sie haben Recht. Daran habe ich gar nicht gedacht. Dieselbe Situation war wieder da und damit mein Gefühl, ständig zu kurz zu kommen! «

Der Therapeut bricht das Interview ab. Die Patientin sitzt wieder auf ihrem gewohnten Stuhl im Kreis und der leere Stuhl wird weggeräumt:

Therapeut (zur Patientin als solcher): »Du hast gehört, was dein Vater erzählt hat. Was meinst du dazu?«

Patientin nach einer längeren Schweigepause: »Eine ganz neue Sicht! Eigentlich verstehe ich jetzt zum ersten Mal, weswegen mein Vater keine Kinder wollte! «

Ergänzende Ausführungen

Das Eltern-Interview ist ein geniales Rollenspiel und für jemanden, der ein solches nie beobachtet oder an sich selbst erlebt hat, mit einer kaum glaublichen Wirkung. Natürlich kann der Patient in der Rolle seines Vaters nur sagen, was er von seinem Vater insgeheim weiß, ohne es aber je reflektiert zu haben. Es hat eine versöhnende Wirkung. Erinnern wir uns daran, dass auch Berne zu einer autonomen Haltung rechnet, dass den Eltern nicht übel genommen wird, dass sie so waren, wie sie waren (↗Autonomie).

Nach McNeel soll das Eltern-Interview nicht durchgeführt werden, wenn der Verdacht auf eine latente Psychose beim Patienten besteht oder wenn Anhaltspunkte bestehen, dass der «interviewte« Elternteil an einer Psychose gelitten hat. In diesen Fällen sollte die Beziehung der Eltern zum Patienten mehr kognitiv bearbeitet werden. Mellor u. Andrewartha scheuen sich nicht, ein Eltern-Interview durchzuführen, wenn Eltern psychotisch gewesen sind.

Mellor u. Andrewarth (1980) regen die vom Patienten gespielte Elternperson dazu an, eine ↗Neuentscheidung zu treffen, die ihre Haltung gegenüber ihrem Nachkommen verändert, sozusagen eine Therapie mit der verinnerlichten Elternperson des Patienten. Es folgt darauf

ein Gespräche zwischen dem Patienten und der durch die Neuentscheidung veränderten, immer wieder nach Stuhlwechsel vom Patienten gespielten Elternperson. Durch dieses Verfahren könne eine Neuentscheidung beim Patienten gefestigt oder vorbereitet werden, da sie nun durch veränderte innere »Eltern« gestützt werde.

Es gibt Transaktionsanalytiker, die in einer Familientherapie mit leiblichen Eltern ein entsprechendes Interview mit diesen in Anwesenheit des Patienten durchführen und diesen Elternteil konkret zu einer Neuentscheidung veranlassen!

*Emotionale Erpressung

als ↗Racket

Überblick

Es handelt sich um eine der Bedeutungen des Begriffs ↗Racket (Masche). Darunter werden von verschiedenen Autoren Gefühle oder Gefühlsäußerungen, wie Tränen und Wut, gerechnet, die ausgespielt werden, um andere unter Druck zu setzen und zu manipulieren. F. Ernst vergleicht dies mit Erpressung von Schutzgeldern. Dieses Verfahren, um sich durchzusetzen, wird nach Ernst in der Kindheit erlernt.

(vor allem nach Franklin Ernst 1973, dann aber auch nach M. u. R. Goulding 1979, p.33/S.50, p.113/S.143, p.143/S.179 u.a.)

Ergänzende Ausführungen

*Wir müssen uns nun allerdings davor hüten, jede heftige Gefühlsäußerung immer gleich als Erpressungsversuch auszulegen. Im Übrigen gehört zu einer emotionalen Erpressung immer auch jemand, der sich durch Gefühlsäußerungen erpressen lässt, vielleicht sogar ohne dass überhaupt nur die Absicht einer Erpressung bestanden hat! Weiter besteht bei der Schutzgelderpressung das Risiko, sein Leben oder sein Vermögen zu verlieren, bei einer emotionalen Erpressung nur der Verlust an Ansehen beim »Erpresser«. Emotionale Erpressung mit Mord- oder Suiziddrohung ist ein Sonderfall.

Nehmen wir einmal an, es sei mir die Betreuung einer therapeutischen Wohngemeinschaft übertragen. Eine Mitbewohnerin sagt: »Ich möchte nächstes Wochenende nach Genf fahren; meine Tochter hat Geburtstag!« und ich sage: »Wir haben dann unseren Ausflug und ich möchte, dass sie mit uns kommen. Sie können ja dann in der Woche darauf zu ihrer Tochter fahren!« Die Frau, der ich das sage, bekommt Tränen. Meines Erachtens wäre es nicht gerechtfertigt, daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, sie wolle mich erpressen. Die Tränen können einfach nur Ausdruck der Enttäuschung sein. Sie könnten auch erst dann geflossen sein, wenn die Frau allein wieder in ihrem Zimmer ist oder bei einer Freundin »ihr Herz ausschüttet!« (wunderbare Redensart!). Sogar wenn ich es mir darauf nochmals überlege und sage: »Wenn es Ihnen so wichtig ist, am Geburtstag ihrer Tochter dabei zu sein, so kann ich das verstehen. Wir werden Sie aber an unserem Ausflug vermissen!«, sogar wenn ich das sage, ist das kein Beweis, dass die Frau mich mit ihren Tränen erpressen wollte oder dass ich mir erpresst vorkam! Das »aber« in dem Satz ist nicht als Vorwurf gemeint, sondern als Ausdruck eines Gefühls meinerseits. Ich brauche meine »erwachsene« Haltung nicht aufzugeben.

Siehe unbedingt auch unter dem Stichwort *Racket*!

Endergebnis [pay-off]

Voraussetzung zum Verständnis der Bedeutung dieses Ausdrucks im Rahmen der Transaktionsanalyse ist die Kenntnis der Begriffe ↗Spiel und ↗Skript.

Überblick

Mit *Pay-off*, von mir übersetzt mit *Endergebnis*, bezeichnet Berne den *Höhepunkt* eines manipulativen ↗Spiels, das, worauf es hinzielt, deshalb auch, um beim Gleichnis eines Spiels im üblichen Sinn zu bleiben, *»Gewinn«* (↗Spielgewinn). Mit demselben Wort bezeichnet er aber auch den *Zustand oder dasjenige Ereignis, auf das ein Endzielskript hinzielt* (↗Skriptziel). Er spricht auch von der *Schlussvorstellung*, gemeint: auf der Bühne des Lebens. Meistens, aber nicht immer und nicht grundsätzlich, geht Berne beim Begriff *Endergebnis* [pay-off] im Zusammenhang mit einem Skript von der Vorstellung eines tragischen Skripts aus.

An einer Stelle nennt Berne verwirrenderweise mit demselben Wort aber auch eine elterliche Verwünschung, die sich auf dieses Skriptziel bezieht (↗Skriptapparat), z.B. »Wenn du so weitermachst, wird du noch in der Gosse enden!«.

(Berne 1963, 1964b, 1966b, 1970, 1972).

Energie

Voraussetzung zum Verständnis der nachfolgenden Ausführungen ist das Verständnis für den Begriff der ↗Ich-Zustände.

Überblick

Berne übernahm die Ausdrücke *freie Energie* und *gebundene Energie* von Freud, versteht aber etwas anderes darunter: Wenn ein Ich-Zustand nach dem anderen aktiviert wird, fließt nach der einen Vorstellung von Berne Energie von einem Ich-Zustand zum anderen. Er sieht die Verhältnisse aber später anders, nämlich so, dass bei einem aktiven Ich-Zustand die ihm zukommende Energie *entbunden* und, wenn er latent werde, wieder *gebunden* sei. *Freie Energie* jedoch könne frei zwischen den Ich-Zuständen zirkulieren. Sie »bestimme«, in welchem Ich-Zustand sich jemand (unreflektiert) erlebe. Berne schreibt in diesem Sinn auch vom »wirklichen Selbst«. Beispiele weiter unten!

Berne schreibt auch von der *Energiebesetzung* [cathexis] eines Ich-Zustandes, wenn dieser aktiviert ist, und von einem *Energieentzug* [decathexis], wenn ein Ich-Zustand in den Zustand der Latenz zurückkehrt. Dabei müssen wir darüber hinwegsehen, dass Berne manchmal unter *cathexis* die Energie selbst versteht und nicht die Besetzung mit Energie.

Es handelt sich um eine grundsätzlich andere Vorstellung, wenn Berne feststellt, Energie könne auch von außen in den Organismus eingebracht werden. Es handle sich um Kommunikation, wenn eine *(verbale oder averbale) Mitteilung durch den Empfänger verstanden werde, d.h. wenn sie die Verteilung der Energie im Empfänger verändere *(womit aber keine Energie eingebracht wäre!). Ein solcher Vorgang würde auch die Potentiale für Handlungen ändern.

Eine besondere Rolle spielt das Wort *Energie* in den Überlegungen von J. Schiff und ihren Mitarbeitern.

(Berne 1955a, 1957b, 1961, 1966b, 1967a, 1972; Schiff, J. 1978; Schiff u. Mitarb. 1975b; Childs-Gowell 1979b)

Beispiele

1. Berne berichtet von einer Patientin, die den Therapeuten einerseits immer wieder hartnäckig fragte, ob sie ihr Dienstmädchen entlassen solle oder nicht, und sich andererseits jammernd über ihre Mutter beklagte, von der sie wie ein kleines Kind behandelt werde. Im Laufe des Gesprächs wurde die Patientin plötzlich verändert: Sie setzte sich geradeauf, ihr Gesicht entspannte sich und aus der nörgelnden und jammernden Patientin wurde eine zugängliche und aufgeräumte Frau, mit der vernünftig zu sprechen war. Wenn Berne sie aber am Ende der Besprechung zur Türe begleitete, fiel sie in den früheren jammernden Zustand zurück, um sich aber plötzlich wieder aufzuraffen, freundlich zu lächeln und eine vernünftige Bemerkung zu machen. – Bei der Patientin ist zuerst das »Kind« mit Energie besetzt, dann die »Erwachsenenperson«, am Ende der Sitzung wieder das »Kind« und gleich wieder die »Erwachsenenperson«.

2. Bei derselben Patientin kam es vor, dass sie sich wider Vernunft und Willen gezwungen fühlte, sich unaufhörlich die Hände zu waschen, wie wenn sie dauernd beschmutzt wären. Sie erlebte sich als »Erwachsenenperson«, aber ihr Verhalten war dazu im Widerspruch und entsprang nach Berne ihrem »Kind«. – Wenn die Patientin sich als »Erwachsenenperson« erlebte, war die *freie Energie* in diesem Ich-Zustand, den ich abgekürzt als *erlebenden Ich-Zustand* bezeichne. Der *verhaltensbestimmende Ich-Zustand* entsprach aber dem »Kind«, dessen Energie entbunden war (↗Ich-Zustand: Konsonanz/Dissonanz).

3. Eine Frau arbeitet in ihrem Beruf als kaufmännische Angestellte. Sie sitzt am Schreibtisch, während draußen die Sonne scheint. Als »Kind« möchte sie den Schreibtisch verlassen und draußen spazieren gehen. Ihre »Elternperson« sagt: »Nein, das kommt nicht in Frage; du weißt, was deine Pflicht ist!«. Es ist möglich, dass eine Mitarbeiterin kommt und das »Kind« in Versuchung führt, mit ihr ins Freie zu gehen. Vielleicht lässt es sich tatsächlich dazu überreden, aber nachher kann es geschehen, dass die »Elternperson« bei der Angestellten Schuldgefühle veranlasst. – Im einem solchen Fall meint Berne, dass die Energie, die das »Kind« mobilisiert habe, das zu tun, was es möchte, von der verbietenden »Elternperson« übernommen und dazu benützt würde, um die Freiheit des »Kindes« einzuschränken. Ein Außenstehender, der das »Kind« der Angestellten dazu veranlasst, doch zu tun, was es gelüstet, lässt diesem nach Berne Energie zukommen, worauf es tatsächlich ausbricht, aber nachher wird es »von der immer noch aktiven und energischen ›Elternperson‹« bestraft.

Ergänzende Ausführungen

Berne versucht, den Unterschied der verschiedenen »Energieformen« durch einen Affen zu veranschaulichen, der auf einem Baum sitzt. Ihm komme als Masse ein gewisses Ausmaß an potentieller Energie zu, die der gebundenen Energie entspreche, wie sie jedem Ich-Zustand einzeln zukomme. Falle der Affe vom Baum verwandle sich, physikalisch gesehen, die potentielle Energie in kinetische Energie, was einer Entbindung der vordem gebundenen Energie entspreche. Falle er aber nicht wie ein Sack zu Boden, sondern springe gezielt ab, so habe er zusätzlich muskuläre Energie eingesetzt, die dem Begriff der freien Energie entspreche.

Unter *Cathexis* wird auch von Schiff die Besetzung eines Ich-Zustandes verstanden, aber unter *Decathexis* nicht dessen Überführung in die Latenz wie bei Berne, sondern ein völliger Verlust an Energie, sodass der Ich-Zustand ausgelöscht werde. Eine Auslöschung der »Erwachsenenperson« sei selten. Die »Elternperson« könne bei Schizophrenen manchmal spontan »erlöschen«, gezielt aber bei der Methode der ↗Neubeelterung. Eine Auslöschung des »Kindes« würde den Tod bedeuten, denn dieses sei die »Quelle jeglicher Energie«, »das machtvollste Ich-Zustand-System«, dem die »Erwachsenenperson« und die »Elternperson« zum Schutz und zur Förderung dienten und funktionell auch ausfallen könnten, ohne das Überleben des Individuums zu bedrohen.

J. Schiff schlägt als Arbeitshypothese vor, dem »Kind« etwa 45% der zur Verfügung stehenden Energie, der »Erwachsenenperson« 35% und der »Elternperson« 20% zuzuschreiben. Damit will sie veranschaulichen, dass nur »Erwachsenenperson« *und* »Elternperson« gemeinsam sich gegen das »Kind« durchsetzen könnten.

*Ich halte den Begriff *Energie*, ein Denkmodell zweiter Ordnung, das dasjenige des Ich-Zustandes voraussetzt, so wie Berne ihn benutzt, für überflüssig. Praktisch wichtig ist allein ist die Frage, was die *Veranlassung* dazu ist, diesen oder jenen Ich-Zustand zu aktivieren (↗Ich-Zustand: Aktivierung). Die sehr eingehenden Ausführungen von Barnes (1999) zum Energiebegriff in der Transaktionsanalyse kommen praktisch zur selben Schlussfolgerung.

Entfremdungserlebnisse

Die folgenden Ausführungen setzen die Kenntnis von den ↗Ich-Zuständen voraus.

Überblick

Es handelt sich um einen Begriff aus der allgemeinen Psychopathologie. *Entfremdungserlebnisse* [estrangement] können verschiedenartig sein: Was wahrgenommen wird, Menschen und Gegenstände, kann als unwirklich oder immerhin als eigentümlich fremd, auch entfernt erlebt werden (Derealisation). Es gilt dies auch für die eigene Person, aber auch den eigenen Körper oder einzelne Körperteile, deren Bewegung den Betreffenden selbst automatenhaft anmuten kann (Depersonalisation). Derartige Erlebnisse kommen in Krisensituationen vorübergehend auch bei als gesund geltenden Menschen vor, typischer aber bei ↗Neurosen und ausgesprochener und dauerhafter bei Geisteskrankheiten.

Berne versteht *Entfremdungserlebnisse* als eine Störung in der Abgrenzung zwischen »Kind« und »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand).

(Berne 1961)

Beispiele

1. Berne berichtet von einem Patienten, der ihm aufmerksam zuhörte, dann aber sagte: »Weswegen soll ich Ihnen zuhören, wenn sie ja gar nicht existieren?« Er sage das, wie Berne es deutet, in seinem »Kind« befangen, während seine »Erwachsenenperson« von diesem ausgeschlossen, aber an sich doch funktionsfähig gewesen sei, weswegen der Patient eben doch gehört habe, was der Therapeut sagte.

2. Berne berichtet auch von einem jungen Patienten, der auf der Jagd plötzlich alles bedeutungslos erlebt habe, was um ihn her bestand und vorging. Er verrichtete zwar seine alltäglichen Verpflichtungen, aber ohne jeden Anreiz und ohne jede Befriedigung. Er begann über den Ursprung der Welt, des Lebens und seiner selbst zu grübeln. Berne erklärt sich diesen Zustand, der bis zur Behandlung in einer Gruppe andauerte, damit, dass der Patient einerseits sein mit sadistischen Phantasien aufgeladenes »Kind« ausgeschlossen habe, weswegen er auch unverheiratet gewesen sei und asexuell gelebt habe (↗Ich-Zustand: Ausschluss); andererseits habe er aber als »Kind« die Umgebung durchaus als bedeutungsvoll erlebt. Die Störung sei durch eine unüberwindliche starre Abgrenzung zwischen »Erwachsenenperson« und »Kind« bedingt gewesen.

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne sind die Entfremdungserlebnis flüchtig und gutartig, wenn der Betreffende sich als »Erwachsenenperson« erlebt. Sie werden von Berne dann sozusagen zur »Psychopathologie des Alltags« gerechnet. Dann gebe es aber auch krankhaften und bösartige

Entfremdungserlebnisse als Symptome einer Geisteskrankheit. Der Betreffende erlebe sich dann gleichgesetzt mit seinem »Kind«, genauer: mit seinem ↗verwirrten Kind. *Dazwischen wären die neurotischen Entfremdungserlebnisse einzuordnen.

Aus verschiedenen Andeutungen ergibt sich aus nicht durchwegs gleich lautenden und folgerichtigen Umschreibungen von Berne, dass er sich vorstellt, die Realität werde nur als bedeutungsvoll und lebendig erlebt, wenn das »Kind« und die »Erwachsenenperson« miteinander in Kontakt und Austausch stünden und nicht durch eine völlig undurchlässige »Grenze« voneinander getrennt seien.

Ich stelle mir vor, Berne möchte sagen, die »Erwachsenenperson« unterhalte eine rational gesteuerte Beziehung zur Realität, aber das »Kind« lasse diese als etwas erleben, was die Person emotional unmittelbar betrifft.

Entwicklungskreislauf
nach Pam Levin

Überblick

Die Transaktionsanalytikerin Pam Levin unterscheidet verschiedene hintereinander folgende geistig-seelische *Entwicklungsstadien* beim Kind und Jugendlichen: (1.) das Stadium »reinen Daseins« beim Säugling, (2.) das Stadium des Erkundens beim Kriechen und frühen Gehen, (3.) das Stadium der Übung in logischen Überlegungen und Ausprobieren der Eigenständigkeit beim jungen Kleinkind, (4.) das Stadium der Identitätssuche beim älteren Kleinkind, (5.) das Stadium des Erwerbs von Fertigkeiten im Grundschulalter, (6.) das Stadium biologischen Umbruchs in der Pubertät.

Anschließend folgt dann das Erwachsenenalter, während dem sich, nach Levin die Entwicklungsstadien von Kindheit und Jugend in einem *Entwicklungskreislauf* [cycles of power], wenn auch altersmäßig abgewandelt, wiederholten.

(Levin 1974, 1981a, 1981b, 1982a, 1982b)

Ergänzende Ausführungen

Die Autorin bezieht sich bei den von ihr geschilderten Entwicklungsstadien jeweils nacheinander auf bestimmte ↗Ich-Zustände erster oder zweiter Ordnung, meistens allerdings ohne überzeugende Argumente. Meines Erachtens sind ihre entwicklungspsychologischen Beobachtungen und Überlegungen von der Lehre von den Ich-Zuständen unabhängig, werden aber gleichsam sekundär mit ihnen in Verbindung gebracht.

*Bei der Schilderung der einzelnen Entwicklungsstadien geht die Autorin häufig nicht von einem Grundzug aus, sondern zählt verschiedene Eigenarten auf, die für das betreffende Entwicklungsstadium kennzeichnend sind. Bei der Benennung der Stadien und auch bei den »erlaubenden« Worten, die jedem Stadium angemessen sind (↗Erlaubnis) folge ich der Autorin sehr frei, wenn auch durchaus in ihrem Sinn._

1. Stadium: Auf natürliche Weise einfach »da sein« (1. bis 6.Monat)

Das Kind ist in diesem Alter völlig abhängig. Es hat elementare Bedürfnisse, die von anderen gestillt werden müssen. Wichtig ist die Nahrungszufuhr und wichtig ist der Mund als Sinnesorgan. Die Autorin setzt dieses Stadium zum funktionellen Ich-Zustand des *natürlichen »Kindes«* in Beziehung.

Was das Kind spüren soll, heißt in Worten z.B. »Schön, dass es dich gibt!«

2. Stadium: Aktive Erkundung der Welt (6. bis 18.Monat)

Das Kind in diesem Stadium erkundet neugierig und mit wachen Sinnen seine Umgebung. Gedankliche Überlegungen spielen nach Levin noch keine Rolle. Die Autorin setzt dieses Stadium in Beziehung zum *↗kleinen Professor.*

Die bestätigende Haltung, die das Kind in diesem Stadium braucht, würde in Worten etwa lauten: »Du darfst neugierig sein und deine Sinne brauchen. Erkunde aktiv die Welt!«

3. Stadium: Sachliche Überlegungen, Übung in Eigenständigkeit (18. Monat bis 3 Jahre)

Das Kind in diesem Stadium entwickelt die Möglichkeit, sachliche Überlegungen anzustellen. Es hat vielfach das Bedürfnis, sich von anderen unter Protest zu unterscheiden und »Nein« zu sagen. Die Autorin bringt dieses Stadium mit der Ausbildung der *Erwachsenenhaltung* in Beziehung.

»Steh zu deinen Bedürfnissen!«, »Sag, wie es dir zumute ist! «

4. Stadium: Entdeckung der Identität (3 bis ungefähr 6 Jahre)

Dem Kind in diesem Alter geht es darum, herauszufinden, »wie es sich eigentlich verhält«. Die Frage der Geschlechtszugehörigkeit wird zum Problem. Die ↗Realitätsprüfung wird aktuell. Es wird der Frage Beachtung geschenkt, wie weit der eigene Einfluss reicht. Dieses Stadium ist nach der Autorin dasjenige des *übernatürlichen »Kindes«* [Supernatural Child]. Diese merkwürdige Bezeichnung hat sie gewählt, um das Stadium von dem ersterwähnten, das sie als dasjenige des natürlichen Kindes bezeichnet hat, abzuheben, dann aber auch wegen des Interesses des Kindes an möglichen magischen Zusammenhängen in diesem Alter. Sie will mit dieser Bezeichnung diejenige einer kleinkindlichen »Elternperson« oder »Elternperson« im Kleinkind (EL_1) ersetzen. Dessen Umschreibung als ↗Elektrode, Hexenmutter, Ungeheuervater usw. lehnt sie ab, da sich diese nur auf krankhafte Verhältnisse beziehe.

»Du bist jemand!«, »Du darfst dich selber sein!«.

5. Stadium: Erwerb von Fertigkeiten (6 bis 12 Jahre)

Das Kind im Grundschulalter lernt in Auseinandersetzung mit anderen, seine eigene Art zu entdecken, sich in der Welt zurecht zu finden und seine eigenen Werte zu verfolgen. Es lernt, etwas zu riskieren, allenfalls auch Fehler zu machen. Es entwickelt Selbstwertgefühl. Die Autorin setzt dieses Stadium zur *Elternhaltung* in Beziehung.

»Du darfst deinen eigenen Weg gehen! « »Du darfst merken lassen, was für dich gut und was für dich böse ist« (Levin: »Du darfst deine eigenen moralischen Gesetze haben!«).

6. Stadium: Pubertät (13 bis 18 Jahre)

Es handelt sich um die Zeit biologischen Umbruchs, in der sich der junge Mensch mit seiner erwachenden Sexualität auseinandersetzen, Verantwortung für sein Verhalten übernehmen und sich einen Platz in der Welt der Erwachsenen erobern muss. Die Autorin schreibt auch davon, dass in diesem Alter der Betreffende seine Ich-Zustände in einen Zusammenhang bringe [unify], ohne allerdings zu erläutern, was sie darunter versteht.

Levin: »Es ist gut, wenn du dich selbst verantwortlich fühlst für deine Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen!«

7 Stadium: Erwachsenenalter

Ein Erwachsener kann nach Levin dies genannten Stadien wieder durchleben, wenn auch unter den Bedingung des Erwachsenenalters. Es ist gut, wenn er sich dabei selbst die entsprechende Bestätigung und Erlaubnis gibt oder sie von denen hört, die ihm nahe stehen. Die Autorin widerspricht sich allerdings in den Angaben, wie die Stadien sich folgen. Einmal schreibt sie, nach ihrer Beobachtung würde sich der Kreislauf durch alle Stadien alle 13 Jahre wiederholen, dann schildert sie an einem Patienten, wie sich die Stadien hintereinander in viel kürzerer Zeit wiederholen können. Sie schreibt aber auch, dass äußere Ereignisse die Wieder-

holung gewisser Stadien auslösen könnten, z. B. ein »Mitwachsen« mit eigenen Kindern oder Schülern oder einschneidende äußere Ereignisse. Schließlich meint sie, dass im Erwachsenenalter verschiedene Stadien sich überlagern könnten. *Von einem *Entwicklungskreislauf* zu sprechen, ist also problematisch.

Episkript

Überblick

Ein *Episkript* ist nach Fanita English die Übertragung einer verhängnisvollen Skriptüberzeugung (↗Skript), wie eine solche aus einer destruktiven ↗Grundbotschaften hervorgeht, von einem Menschen auf einen anderen, der emotional von ihm abhängig ist (z.B.: »Du bist überflüssig; am besten bringst du dich um!«). Der Überträger sei dann frei von den Auswirkungen dieser Überzeugung auf sein eigenes Erleben und Verhalten. Wenn derjenige, auf den sie übertragen wurde, sich weigere, diese ↗»Botschaft« weiterhin »auf sich zu nehmen«, könne er sie wieder dem ursprünglichen »Träger« »zurückgeben«. Es geschehe dies auch, wenn er sich aus dem Lebenskreis des Betreffenden entferne.

(English 1969).

Beispiele

1. Ein Alkoholiker hört auf zu trinken, seines Erachtens weil er sich um seinen Sohn sorgt, der drogenabhängig geworden ist. Er beginnt wieder zu trinken, nachdem sein Sohn von der Sucht geheilt worden ist (English).

Nach English hatte der Vater seinem Sohn die »Fluch der Sucht« Dieser habe das »Episkript seines Vaters« angenommen. Als er wieder gesund geworden sei, habe der Vater »die heiße Kartoffel« wieder zurückerhalten.

2. Ein junger Mann nahm LSD, eine Rauschdroge. Nachdem er wieder von dieser Droge frei geworden war, studierte er Psychologie und eröffnete eine psychotherapeutische Praxis. Er »erwarb eine große Geschicklichkeit, solche Patienten anzuziehen, bei denen am ehesten ein Nervenzusammenbruch zu erwarten war, der ihre Einweisung in eine psychiatrische Klinik rechtfertigen würde« (English in der deutschen Übersetzung).

Die Behandlung des junges Mannes ergab, dass seine Mutter sich oft gebrüstet hatte, dass es niemandem gelingen würde, sie in ein Irrenhaus einzusperren. Damit wehrte sie sich offensichtlich gegen ein ihr auferlegtes Skriptgebot: »Du gehörst in ein Irrenhaus!«. Dass ihr Sohn vorübergehend ein Rauschmittel nahm, deutet English als »Übernahme des Episkriptes der Mutter«. Als Psychotherapeut habe er seinerseits versucht, das Epikskript seinen Patienten weiterzugeben.

Ergänzende Ausführungen

Nach English beruht das Epikskript auf der magischen Annahme, dass jemand einer Tragödie, die ihm droht, ausweichen könne, indem er diese Voraussicht einem Opfer oder Sündenbock übertrage. Damit widerspricht sie sich selbst, es sei denn, sie glaube selbst an Magie, denn, was sie hier als Magie bezeichnet, funktioniert ja ihrer Ansicht nach wirklich! Der Begriff des »Sündenbocks«, den English ebenfalls als Gleichnis herbeizieht, passt nicht dazu, geht es ja beim Epikskript nicht um eine Sünde oder moralische Schuld.

Der Sündenbock ist nach dem Alten Testament ein am Versöhnungstag mit der Schuld des Volkes beladener Bock, der in die Wüste gejagt wird. Im übertragenen Sinn ist es jemand, dem ungerechtfertigt »alle« Schuld für eine Verfehlung zugeschoben wird, an der andere gleichermaßen beteiligt sind.

In der deutschen Übersetzung ihrer Arbeit schreibt die Autorin, durch die ↗Spiele »Ich werde es euch zeigen!« oder »Sie werden es noch bereuen!« würden »im Dienste des Epikskripts« *(?) destruktive Botschaften abgewehrt, eine »Epikskript-Technik« *(?), die keinen »opferwilligen Empfänger« benötige.

Berne steht dem Modell vom Epikskript zwiespältig gegenüber. Einerseits schreibt er, es würde Eltern nie gelingen, sich von einem eigenen Skriptgebot dadurch zu befreien, dass sie es als Epikskript, »besonders wenn es tragisch und unheilvoll sei«, einem Nachkommen übergeben. Er schreibt auch durchgehend von »Versuchen«, das Epikskript (es sollte heißen: das Skript) zu übertragen. Andererseits bejaht er aber doch, dass eine »heiße Kartoffel« weitergegeben werden könne, nur würde dann der ↗Kleine Professor des Empfängers sich allsogleich fragen: »Wem soll das nützen?« und die »heiße Kartoffel« sofort weiterreichen (Berne 1972).

Berne bringt auch die Tatsache, dass ein Skriptgebot von einer Generation auf die andere übergehen könne, in Zusammenhang mit der Idee vom Episkript. Dieses betrachtet er unter diesem Gesichtspunkt als »ein Übermaß an elterlicher Programmierung«. Wer zu irgend einem Augenblick eine solche »heiße Kartoffel« in der Hand halte, sei »überskriptet« [overscripted]. Aus solchen Überlegungen, denen ich nicht folgen kann, nennt er das *Episkript* auch *Überskript*.

English hat später den Begriff des Episkripts erweitert (1996), z.B. darauf, dass jemand auch statt eines anderen reich oder zum Welteroberer werden könne. Sie vermutet, dass der israelische Student, der Rabin ermordete, ein Episkript von ihn beeinflussenden Autoritäten übernommen habe, oder auch dass die Massensuggestionen von Hitler mit der Übertragung von einem Episkript gleich oder nahe verwandt seien, ebenso therapeutisch induzierte Trancezustände u.a.m. *Der Begriff verliert durch solche Überlegungen an Präzision.

Siehe dazu das Stichwort *Delegation*!

Erikson

Überblick

Erik Erikson (1902-1994) hat die Organisationsstufen der ↗Libido nach Freud um eine soziale Dimension ergänzt: Im oralen Stadium komme es zur »Entscheidung« des Kindes zwischen ↗Urvertrauen oder Urmisstrauen gegenüber zuerst den nächsten Beziehungspersonen, dann gegenüber sich und der Welt und dem Leben überhaupt. Das anal-sadistische Stadium sei geprägt von der Spannung zwischen Autonomie einerseits, Scham und Zweifel andererseits, das frühgenitale Stadium durch diejenige zwischen Initiative und Schuldgefühl, das Latenzalter durch eine solche zwischen Leistungsbewusstsein und Minderwertigkeitsgefühlen. In der Pubertät dann gehe es um die Identitätsfindung (↗Identität). Die gesunde Verarbeitung eines dieser kritischen Stadien sei nur möglich, wenn auch die vorhergehenden gesund bewältigt worden seien (»Gesetz der Epigenese»).

Erikson hat weiter begrifflich die erogenen Zonen von den »Modalitäten« getrennt: Die Modalitäten von Aufnehmen und Einverleiben, ursprünglich mit der oralen Zone verbunden, von Zurückhalten und Ausstoßen, ursprünglich mit der analen Zone verbunden, von Eindringen (bei Freud: Aktivität) und Aufnehmen (bei Freud: Passivität), ursprünglich auf die Genitalien bezogen, sind bei Erikson mögliche Funktionsweisen jeder Zone

(Erikson 1950a, 1950b/[2]1963, 1959, 1968).

Ergänzende Ausführung

Berne erwähnt Erikson in fast allen seinen Büchern. Die »revidierte Theorie der infantilen Sexualität« von Erikson sei »besser verständlich und brauchbarer« als diejenige von Freud und gehe weit über sie hinaus (1970, p.124/nicht übersetzt). Offensichtlich durch Erikson und zwar durch dessen Trennung von Zone und Modalität wurde Berne zu seiner ↗Schließmuskelpsychologie angeregt.

Erikson kommt nach Berne in seinen Biographien über Luther und Gandhi dem Skriptbegriff sehr nahe, aber eben doch nicht ganz an ihn heran (1972).

Erklärung
als therapeutische Intervention

Überblick

Unter *Erklärung* [explanation], der dritten der von Berne als besonders bedeutsam herausgehobenen therapeutischen ↗Interventionen, versteht Berne die Auslegung einer Situation oder eines Vorganges bei einem Patienten diesem gegenüber durch die Anwendung der Lehre von den ↗Ich-Zuständen, um auf diese Weise, wie er schreibt, die ↗»Erwachsenenperson« zu stärken, von »↗Trübungen zu befreien oder neu zu orientieren« (Berne 1966b)

Beispiel

Ein Vater berichtet, er sei ins Zimmer seiner Kinder eingetreten, in dem eben eine ausgelassene Kissenschlacht im Gang gewesen sei. Er habe die Kinder unverhältnismäßig angebrüllt und den Ältesten geprügelt, weil er dergleichen zugelassen habe. Nachträglich sei ihm sein Verhalten unverständlich, insbesondere weil er sonst die Grundsätze einer verständnisvollen und freiheitlichen Erziehung vertrete. Der Therapeut erklärte: »Da kam vermutlich das ›Kind‹, das Sie immer auch sind, in Versuchung, mitzuspielen. Ihr übermäßig strenger Vater, den sie verinnerlicht haben, wurde durch ihren Wunsch provoziert und veranlasste sie, besonders hart durchzugreifen (siehe auch Stichwort *Ich-Zustand*, Beispiel 8).

Was Beme *Erklärung* nennt, ist eine ↗Deutung im weiteren Sinn dieses Wortes.

Ergänzende Ausführung

Eine solche *Erklärung* ist nach Berne vor allem sinnvoll, wenn anzunehmen ist, der Patient habe gelernt, seine »Erwachsenenperson« so weit zu aktivieren, dass er, ohne auszuweichen, wirklich als Erwachsenenperson hört, was gesagt wird. Eine Erklärung könne aber auch das Ziel haben, die »Erwachsenenperson« zu interessieren, wenn der Patient noch schwanke, ob er mit einem ↗Spiel *oder mit ↗Einsicht auf die Interventionen des Therapeuten reagieren solle. Eine *Erklärung* habe knapp zu sein, um die Gefahr zu bannen, dass sich ein ↗Spiel »Psychiatrie – Variante Transaktionale Analyse« daraus entwickle.

Erlaubnis und Erlaubnistransaktion

Überblick

Erlaubnisse sind therapeutische Interventionen, die Pat Crossman erstmals beschrieben und die Berne später als für die Heilung entscheidend bezeichnet hat. Es handelt sich um suggestiv wirksame verbale *(oder averbale) Äußerungen, die denjenigen, an den sie sich

richten, vom Zwang befreien, sich lebensfeindlichen inneren Beschränkungen zu unterziehen, die ihm in der Kleinkindheit auferlegt worden sind oder die er sich später selbst auferlegt hat. Erlaubnisse sind wie ↗Befehle Skriptantithesen.

Es gibt *Erlaubnisse* der Eltern gegenüber ihren Kindern und *Erlaubnisse* von Therapeuten gegenüber ihren Patienten. Ihre Wirksamkeit setzt, *wie bei Fremdsuggestionen allgemein, voraus, dass derjenige, der die *Erlaubnis* gibt, über Autorität verfügt, d. h. von demjenigen, dem er sie gibt, als solche erlebt wird (↗Therapeutische Triade).

Eine *Erlaubnis* geht nach Berne von einer wohlwollend elterlichen Haltung aus und richtet sich an ein Kind oder in einer Therapie an das »Kind« in einem Erwachsenen. Mit einer *Erlaubnis* setze der Therapeut den Patienten mit seinem ursprünglichen, skriptfreien unbefangenen »Kind« in Beziehung, *das in diesem Zusammenhang als »wahres ↗Selbst« nach Winnicott betrachtet werden könnte.

Berne beschreibt sein Vorgehen, wie er als Therapeut einem Patienten eine Erlaubnis zu erteilen pflegt, und das er *Erlaubnistransaktion* nennt.

Wir müssen uns klar sein, dass es, sei es in Einzel-oder in Gruppentherapie, auch eine *erlaubende Atmosphäre* gibt. Auf einer solchen beruht m.E. weitgehend die Wirkungsweise einer klassischen ↗Psychoanalyse, ganz betont aber der daseinsanalytisch orientierten Psychoanalyse nach Medard Boss (1961a,b), aber auch einer transaktionsanalytisch orientierten ↗Neuentscheidungstherapie.

(Crossman 1966; Berne 1972; Steiner 1971, 1974; Allen, J.R. u.Mitarb. 1996)

Beispiele

1. »Du darfst auf dem Teller lassen, was du nicht magst!«, sagt die Patentante zu ihrem Patenkind, das bei ihr auf Besuch ist.

2. »Sie dürfen das Leben genießen!«, sagt ein Therapeut in einem gutgewählten Augenblick. Der Patient hat sich bisher jede Freude am Leben mit einem schlechten Gewissen gegenüber seinen Eltern vergällt. Diese sind zwar schon längst gestorben, aber verinnerlicht betrachten sie immer noch jede Äußerung ungetrübter Lebensfreude als Sünde (s. Stichwort *Gruppentherapie*, 5. Beispiel!).

Ergänzende Ausführungen

Berne betrachtet das Skript als ein System aus »Direktiven«, positiven wie »Lebe glücklich!« oder negativen wie »Fahr ab!« (↗Skriptapparat). *Auch positive können einschränkend wirken, denn wer sich bewusst oder unbewusst nach dem Segensspruch »Lebe glücklich!« richtet, fühlt sich als Versager, wenn er einmal unglücklich sein sollte. Echte Erlaubnisse aber sind keine Direktiven. Berne bringt mehrmals zum Ausdruck, dass Erlaubnisse nicht Bestandteile eines Skripts seien. Jemand sei desto weniger an ein Skript gebunden, je mehr Erlaubnisse er von seinen Eltern vermittelt bekommen habe. Wenn Berne aber doch von Erlaubnissen schreibt, die im Skript integriert sein sollen, meint er positive ↗Grundbotschaften wie eben »Lebe glücklich!«. Einer echten Erlaubnis fehlt jeder zwingende Charakter. Berne vergleicht sie deshalb mit einer Lizenz, die jemandem in gewissen Gewässern zu fischen erlaubt, ohne dass er aber dazu gezwungen wäre, tatsächlich zu fischen. Manchmal formuliert allerdings Berne Erlaubnisse entgegen dieser Feststellung als ↗Befehle, z.B. »Hör auf zu trinken!«, was wörtlich keine Lizenz ist; es kommt aber auch auf den Ton an, mit dem etwas gesagt wird!

Berne unterscheidet *positiv* und *negativ formulierte* Erlaubnisse voneinander. Positive richteten sich gegen Botschaften, die lebensfeindlichen Verboten entsprechen, z. B. die Erlaubnis »Du darfst einen Orgasmus haben!«. Negative würden sich gegen lebensfeindliche

Gebote richten, etwas Bestimmtes zu tun, z. B. die Erlaubnis »Du hast es nicht nötig, deine Männlichkeit mit Trinken zu beweisen!«.

Meines Erachtens sind Erlaubnisse, wenn immer möglich, positiv zu formulieren, so ist z. B. die Erlaubnis, nüchtern zu bleiben und klar zu denken, der Erlaubnis, nicht mehr zu trinken, vorzuziehen. Die Erlaubnis, zufrieden zu sein, ist wirksamer als die Erlaubnis, nicht mehr unzufrieden und mürrisch durch die Welt zu gehen. Es ist eine praktisch-psychologische Erfahrung, dass Suggestionen mit einer Verneinung in der Formulierung, die zur gewünschten gegenteiligen Wirkungen haben können.

Erlaubnisse kann jemand auch aus seiner wohlwollenden »Elternperson« sich selbst als »Kind« zukommen lassen (↗Selbst-Neubeelterung). Im Grunde genommen ist jede Erlaubnis auf die Dauer nur wirksam, wenn sie verinnerlicht worden ist. Sie wirkt, wenn sie vom Patienten verinnerlicht worden ist, wie eine ↗Neuentscheidung auf Dauer.

Eine wirksame Erlaubnis soll nach Berne nur gegeben werden, wenn der Patient bereit und willens ist (im Jargon der Transaktionsanalytiker: sich dazu entscheidet), eine solche zuzulassen. Um das zu gewährleisten, hat Berne mit der Möglichkeit von Abwandlungen ein Ritual aufgestellt, das sich zwischen ihm und dem Patienten abspielt, der die Erteilung einer Erlaubnis nötig hat, nämlich die *Erlaubnistransaktion*:

(1.) Zuerst muss sichergestellt sein, dass die Patientin etwas ändern will: »So kann es einfach nicht weitergehen! Ich muss akzeptieren lernen, dass ich eine Frau bin!« (Feststellung des Patienten als »Erwachsenenperson«)

(2.) Der Therapeut bestätigt dies (»Erwachsenenperson« zu »Erwachsenenperson«)

Stattdessen wird nach Berne auch der Therapeut häufig eine Erlaubnis vorschlagen und der Patient akzeptiert den Vorschlag.

(3.) Therapeut *(die Formulierung der Erlaubnis nach bereits länger dauernder Behandlung dem Bedürfnis der Patientin genau angepasst): »Sie dürfen sich darüber freuen, dass Sie eine Frau sind!« (»Elternperson« zu »Kind«).

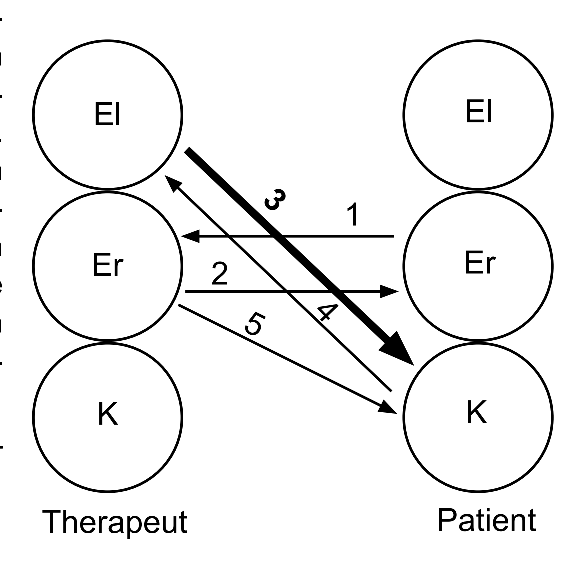
(4.) Patient (etwas ängstlich): »Aber was soll ich tun, wenn ich nicht durchhalten kann?« (»Kind« an »Elternperson«).

(5.) »Dann rufen Sie mich an!« (nach Berne: »Erwachsenenperson« *[?] an »Kind«).

(Berne 1972, pp.274-275/S.425 – Siehe zur »Erlaubnistransaktion« das 2. Beispiel zum Stichwort *Beelterung*)

Eine Erlaubnis ist auch dann wirksam, wenn sie im entscheidenden Augenblick ohne Vorbereitung von einem erfahrenen Psychotherapeuten formuliert wird. Auch eine positive ↗Zuschreibung kann die Wirkung einer Erlaubnis haben. Es schließt dies durchaus nicht aus, dass ein andermal ein Vorgehen, wie es Berne vorschlägt, am Platz ist, besonders auch, wenn in einer Gruppe ein anderer Teilnehmer die Rolle einer erlaubnisgebenden wohlwollenden Elternperson übernehmen wird (↗Gruppentherapie, 5. Beispiel).

Siehe auch das Stichwort *Therapeutische Triade!*



Erlaubnisklassen

Überblick

Steiner richtete, wohl angeregt durch die Encountergruppenbewegung nach William Schutz (1967), *Erlaubnisklassen* ein, d. h. Gruppen von ausgewählten Teilnehmern, die elterliche Verbote erhalten hatten, sich im weitesten Sinn körperlich auszudrücken. Die einen müssen lernen zu tanzen, andere zu lachen und zu weinen, wieder andere, sich erotisch attraktiv oder sich aggressiv zu benehmen, wieder andere, untereinander Berührungen zuzulassen. Berne, der als Psychoanalytiker – außer bei der Therapie von Geisteskranken (↗Neubeelterung) – ablehnend gegenüber anderen als in engerem Sinn psychotherapeutischen Kontakten, erst recht gegenüber Berührungen zwischen Therapeuten und Patienten eingestellt war, fand solche Erlaubnisklassen doch sinnvoll, wenn sie nicht durch die eigentlichen Therapeuten der Teilnehmer geleitet würden.

(Berne 1966b; 1972; Cassius u. Mitarb. 1969; James, M. 1977b; Steiner C. 1974; Steiner, C. u. U. 1968)

Berne selbst nahm einmal an einer Erlaubnisklasse teil. Wie vorsichtig er dabei war und was er befürchtete, ergibt sich aus seiner Bemerkung: »Seine [des Dr. Q.] ›Erwachsenenperson‹ und seine ›Elternperson‹ waren zuvor übereingekommen, das ›Kind‹ frei zu lassen, wie es ihm eben gefallen sollte, wenn auch unter einer gewissen Kontrolle der ›Erwachsenenperson‹, solange die Angelegenheit nicht zu weit gehen, d.h. zu sexy würde« (1972, p.372/S.422).

Erlösungsbotschaft
auch: Bannbrecher

Überblick

Die *Erlösungsbotschaft* oder der Bannbrecher ist nach Berne eine mit dem ↗Skript gegebene Bedingung, deren Erfüllung die Wirkung der destruktiven ↗Grundbotschaften und den Skriptzwang überhaupt aufzuheben verspricht.

(Berne 1972).

Beispiele

1. »Wenn du einmal drei Kinder bekommen hast, kannst du das Leben genießen!« (Berne).

2. Eine Frau mag sich skriptbedingt vorstellen, dass sie von ihrer Frigidität befreit sein wird, wenn sie dem Prinzen mit den goldenen Äpfeln begegnet. Manchmal vermutet sie diesen Prinzen im Therapeuten verkörpert (Berne).

3. »Du kannst ausspannen, wenn du einen Herzinfarkt erlitten hast!« (Berne).

4. »Alles wird besser, wenn du einmal tot bist!« (Berne).

Ergänzende Ausführungen

Aus diesen Beispielen ergibt sich, dass es nach Berne *realistische Erlösungsbotschaften* gibt (Beispiel 1), dass es *unrealistische* oder *illusionäre Erlösungsbotschaften* gibt (Beispiel 2 – ↗Illusionen) und dass es *zweifelhafte* oder, wie Berne selbst schreibt, *ironische Erlösungsbotschaften* gibt (Beispiel 3 u. 4).

Die Bemerkung von Berne, manchmal sei die Erlösungsbotschaft ganz offensichtlich, manchmal müsse sie bei der Skriptanalyse erst sorgfältig gesucht und entdeckt werden, lässt

vermuten, dass seines Erachtens jedes Skript eine Erlösungsbotschaft mitenthält. Zu jeder gründlichen Skriptanalyse gehörte also auch die Entdeckung einer Erlösungsbotschaft. Vielleicht machen solche Erlösungsbotschaften das Leben für manche Menschen erst erträglich, da sie einer Hoffnung, allenfalls auch nur auf ein besseres Jenseits, entsprechen.

Berne rechnet die Erlösungsbotschaft zum ↗Skriptapparat.

*Der Begriff einer *im Skript verankerten* realistischen Erlösungsbotschaft, welche die Bedingung oder die Bedingungen angibt, die nach Berne *vom Skript befreien* soll, ist nun allerdings logisch widersinnig. Wenn eine realistische Erlösungsbotschaft besteht, ließe sich höchstens sagen, dass ein Verliererskript oder banales Skript in ein Gewinnerskript umschlagen könne (Beispiel 1), aber auch damit erfüllt sich ja ein Skriptgebot!

Ersatzgefühl

Überblick

Ein *Ersatzgefühl* [substitution factor] ist nach Fanita English ein Gefühl, das anstelle eines anderen, der Situation angemesseneren Gefühls zu treten pflegt, weil dieses in der frühen Kindheit verdrängt worden ist und abgewehrt wird (↗Abwehr/Verdrängung). Die Eltern hatten auf seine Äußerung negativ reagiert. Gegen das »Ersatzgefühl« hatten sie nichts einzuwenden oder belohnten vielleicht sogar das Kind dafür mit besonderer Zuwendung.

Nach English sind Gefühle, die bei jeder Gelegenheit immer wieder stereotyp geäußert werden, also das, was sonst als ↗Lieblingsgefühle bezeichnet wird, immer *Ersatzgefühle*. Ebenso liegen nach ihr den ↗Ausbeutungstransaktionen immer Ersatzgefühle zugrunde (↗Racket).

(English 1971b, 1976e, 1996)

Beispiele

1. Ein Teilnehmer einer meiner Gruppen wurde immer wieder unversehens traurig. Die genaue Beobachtungen der Situationen, welche dieses Gefühl auslösten, ließ erkennen, dass es sich immer wieder um Situationen handelte, in denen andere, die es betroffen hätte, wütend geworden wären. Es ergab sich, dass es dem Teilnehmer in der Kindheit streng verboten gewesen war, Wut zu zeigen.

Ein Kind kann zwischen dem *Gefühl* von Wut und der *Äußerung* von Wut noch nicht unterscheiden. Wird es also bestraft, wenn es mit geballten Fäustchen nach der Mutter schlägt, so heißt dies für das Kind, dass es nicht wütend sein, d. h. dass es nicht Wut fühlen darf.

2. Die Mutter einer Patientin geriet immer wieder in Panik, wenn ihr Kind traurig war und stopfte ihm ein Stück Schokolade in den Mund mit den erregt ausgesprochenen Worten: »Nicht traurig sein!« Noch als Erwachsene begann die Patientin in entsprechenden Situationen, unkontrolliert Süßigkeiten zu essen, statt das Gefühl der Traurigkeit in sich aufkommen zu lassen.

Ergänzende Ausführungen

Ersatzgefühle wiederholen sich in den verschiedensten Situationen auf immer wieder gleiche Weise. Sie passen nach ihrer Art nicht zur Situation, durch die sie ausgelöst werden oder treten in übertriebener Intensität auf. *Im letzteren Fall kann allerdings nicht gut von Ersatzgefühlen gesprochen werden.

Nach English erscheinen die Gefühle *(genauer: Gefühlsäußerungen) dem aufmerk-

samen Beobachter »aufgesetzt«, »künstlich«. Sie hätten den«falschen Ton«, den »falschen Geschmack« und lösten im Beobachter ein Unbehagen aus. Nach meiner Erfahrung können die als Ersatz auftretenden Gefühle, Empfindungen oder Verhaltensweisen durchaus echt anmuten.

Im 2. Beispiel geht es beim »Ersatz« nicht um eine Gefühl, sondern eine Empfindung. Das mag noch angehen, denn in der englischen wie deutschen Umgangssprache werden oft auch Empfindungen als »Gefühle« bezeichnet, während im engeren Sinn ein Gefühl ein Zu-Mute-Sein ist. Schließlich aber verwässert English leider den Ausdruck »Ersatzgefühl«, wenn sie auch von Erbrechen, gesteigerte Sexualität, Hunger, Verdauungsstörungen oder Atemstörungen, extreme Hilfsbereitschaft, Wichtigtuerei, Klatschhaftigkeit, Strebertum, also auch Empfindungen, körperliche Beschwerden, und Verhaltenseigentümlichkeiten als Ersatzgefühlen schreibt und zudem noch feststellt, alles das könne »Ersatz sein nicht nur für Gefühle, sondern auch für Verhaltensweisen, Einstellungen, Einsichten, selbst Ideen« (English 1996).

Erziehung
im Sinn der Transaktionsanalyse

Beitrag von Fritz Wandel

Überblick

Nach Brezinka sind unter *Erziehung* soziale Handlungen zu verstehen »mit denen versucht wird, das Dispositionsgefüge von Edukanden dauerhaft zu verbessern oder in seinen als wertvoll erachteten Komponenten zu erhalten« (Brezinka 1974). Bei einer *Erziehung im Sinn der Transaktionsanalyse* wird dieses Ziel auf Grund eines Elternvertrages zu erreichen versucht, wobei als Wertvorstellung die ↗Leitziele der Transaktionsanalyse dienen und wobei die transaktionsanalytischen Denkmodelle angewandt werden.

1. Erziehung, Beratung, Psychotherapie

Nach dieser Definition lässt sich Erziehung also leicht von der »Beratung« abgrenzen, so weit diese eine Hilfe zur Entscheidungsfindung ist und nicht notwendig mit der Absicht verbunden ist, die Persönlichkeit des Ratsuchenden zu verändern, weniger leicht jedoch von der Psychotherapie, die wie die Erziehung eine Veränderung bzw. Verbesserung der Persönlichkeitsstruktur zum Ziel hat. Trotz dieser nahen Verwandtschaft zwischen Erziehung und Psychotherapie gibt es zwei wesentliche, jedoch oft übersehene Unterschiede: (1.) Erziehung ist nur möglich unter der Voraussetzung, dass der Erziehende sich zumindest provisorisch seiner Ziele sicher ist. Hinzu kommt, und dies ist ein Punkt, der nicht von der Definition Brezinkas berücksichtigt wird, dass Erziehung im Rahmen einer *hierarchisch strukturierten Beziehung* und vielfach innerhalb eines *Zwangsverhältnisses* stattfindet. Anders gesagt: Psychotherapie und Beratung finden auf der Grundlage eines Vertrages zwischen gleichberechtigten Personen statt, der von beiden Seiten jederzeit gekündigt werden kann. Auch wenn sich der Klient zeitweilig in emotionale Abhängigkeit vom Therapeuten begibt, was unter Umständen bewusst induziert wird, z.B. bei Regressionsarbeiten oder beim Arbeiten mit der so genannten ↗Übertragung, bleibt dieser Vertrag die Basis der Beziehung. Letztlich handelt es sich um Kauf und Verkauf einer *Dienstleistung*.

Erziehung dagegen ist keine Dienstleistung. Der Erzieher ist ethisch und rechtlich gebunden, besitzt jedoch gegenüber dem Edukanden ein Recht auf Erziehung, das dieser nicht ohne weiteres kündigen kann. Das ist auch im Bereich der *Erwachsenenbildung* nicht grundsätzlich anders, sofern es hier überhaupt um Erziehung in der Absicht der Persönlichkeitsveränderung und nicht nur um die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten geht.

Die Struktur der Erziehung ist also weniger »modern« als die der Psychotherapie, sie entspricht eher den Beziehungsmodellen älterer und nicht »demokratischer« Zeiten, und hier liegt auch ein Grund für die Krise der Erziehung und für die Faszination, die für viele Erzieher von therapeutischen und beraterischen Ansätzen ausgeht, auch für die Neigung, die Unterschiede zwischen beiden Formen des sozialen Handelns möglichst einzuebnen.

Die Gewissheit früherer Zeiten, ein Recht auf Erziehung zu haben, unabhängig von der Einsicht oder Einwilligung der Edukanden verfällt immer mehr, zusammen mit der Gewissheit, Werte und Normen zu besitzen, die es auch ohne diese Einwilligung verdienen, weitergegeben zu werden. Die Flut populärwissenschaftlicher, pädagogisch-psychologischer Literatur ist ein Symptom für den Versuch, durch den Rat von Experten das Vakuum zu füllen, das durch den Verlust der früher zwar einengenden, aber doch irgendwie selbstverständlichen Richtung Normen und Werte entstanden sind. Diese Unsicherheit wird im Bereich der Psychotherapie weniger spürbar: (1.) Das Ziel ist außer Diskussion gestellt, da schließlich jedem deutlich ist, dass »Krankheit« behandelt werden sollte, auch dann, wenn diese »Krankheit« sehr weit vom naturwissenschaftlichen Verständnis einer »Krankheit« entfernt ist, wie etwa eine »Charakterstörung«. (2.) Die Frage der Legitimation der Erziehung bzw. des Erziehungsrechtes ist gegenstandslos, weil ein Vertragsverhältnis besteht. Mit diesen Vorteilen ist der Eifer zu erklären, mit dem sich die Pädagogik, aber auch andere praktische Disziplinen wie die Jurisprudenz klinischer Konzepte bemächtigen.

2. Erziehung und Transaktionsanalyse

Die Verwendung transaktionsanalytischer Konzepte und Sehweisen in der Pädagogik steht in dem größeren Zusammenhang, dass Pädagogen unter dem Druck der nicht lösbaren Zielproblematik, des Verfalls der Erziehungslegitimation, und aus dem Wunsch heraus, mit einem »tieferen«, durch klinische Erfahrung bestätigten Menschenbild wirkungsvollere Methoden als bisher zu gewinnen, mehr und mehr Anleihen bei verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen machen. Diese Hinwendung zur Psychotherapie hat ihre Geschichte, auf die ich hier nicht näher eingehen will. Die Anwendung der Transaktionsanalyse im Bereich von Erziehung und Unterricht gehört in diesen Zusammenhang einer psychotherapeutisch orientierten alternativen Pädagogik. Ihre pädagogische Verwendung wird durch verschiedene Eigenschaften und Vorzüge erleichtert:

2.1 Die TA ist wirksam und kann mit unmittelbar sichtbarem Erfolg eingesetzt werden, was auch ihre Beliebtheit in Bereichen wie Personalführung und Kundenberatung erklärt. Gleichzeitig besitzt sie als Methode im Rahmen der Humanistischen Psychologie eine ethische Orientierung, welche die ebenfalls um ihrer Wirksamkeit willen hoch geschätzte Verhaltensmodifikation nicht in diesem Maße vorweisen kann.

2.2 Obwohl Berne die Transaktionsanalyse u. a, deswegen entwickelte, um grade im klinischen Bereich wirksam »heilen« zu können, ist die Sprache zumindest der klassischen Transaktionsanalyse doch bemerkenswert frei von klinisch-diagnostischen Etiketten und kann deswegen, leicht auf andere Bereiche sozialen Handelns übertragen werden. Davon abgesehen ist diese stark umgangssprachlich geprägte Sprache der Erziehungswirklichkeit sehr nahe. Da ist von »Kindern« die Rede, dem angepassten, rebellischen und freien »Kind«. Da realisiert sich eine »Elternperson«, kritisch oder fürsorglich, und in der innerpsychischen Interaktion von »Kind« und »Elternperson« (↗Ich-Zustand), auch sozial inszeniert, etwa als ↗Spiel, wiederholt sich die Dramatik der Ursprungsfamilie.

2.3 Der *Stil* der praktischen Anwendung der Transaktionsanalyse trägt viele im besten Sinne pädagogische Züge. Vom Transaktionsanalytiker wird »Potenz« erwartet, traditionell in Erziehungszusammenhängen als »Autorität« (↗Therapeutische Triade) bezeichnet. Besitzt er diese Potenz, wird es ihm gelingen, bewusste und unbewusste Ausweichmanöver des Klien-

ten zu »konfrontieren«, d. h. beim Namen zu nennen und damit zu vereiteln, eine Fähigkeit, die sich jeder Erzieher nur wünschen kann (↗Konfrontation). Konzeptionell wird dies dadurch unterstützt, dass die ursprünglich eher skeptisch betrachtete kritische »Elternperson« in ihrer Form als *positiv* kritische »Elternperson« im Unterschied zur *negativ* kritischen »Elternperson« theoretische und praktische Anerkennung erfährt, – eine wohl tuende Entdeckung für so manchen Erzieher, der nach eigenen bösen Erfahrungen in Kindheit und Jugend und unter dem Einfluss der noch immer nachwirkenden »antiautoritären« Vorstellungen keine innere Erlaubnis hat, seinen Zöglingen eine wirksame Grenze zu setzen.

Die Gefahr bei einer unbedachten Übernahme transaktionsanalytisch-psychotherapeutischer Konzepte liegt in einer »Therapeutisierung« der pädagogischen Praxis bzw. einer »Pathologisierung« der Edukanden. Die Versuchung, die Lustlosigkeit von Schülern als »Passivität« bzw. Stören als »Agitiertheit« (↗Vermeidungsverhalten) zu diagnostizieren, ist ein bezeichnendes Beispiel. Problematisch ist auch der Versuch, nach dem Vorbild psychotherapeutischer Ausbilder mit Schülern und Edukanden einen »Vertrag« zu machen, etwa dass diese regelmäßig und sorgfältig die Hausaufgaben machen. Das ist ein ehrenwerter Versuch, partnerschaftlich und ohne die herkömmlichen Zwangsmittel mit diesen auszukommen, der jedoch meist fehlschlägt.

3. Der Erziehungsvertrag

Dass die Situation hinsichtlich eines Vertrages bei der Erziehung wesentlich anders ist als in Psychotherapie und Beratung, wurde bereits gesagt. Anstelle des Dienstleistungsvertrags zwischen zwei gleichberechtigten Erwachsenen steht der Vertrag zwischen dem Erzieher und der auftraggebenden Instanz, die ihm das Recht zur Erziehung erteilt. Wenn im Fall der »natürlichen« Erzieher, der Eltern, eine solche auftraggebende Instanz nicht derart augenfällig wird, so zeigt sich doch im Fall der Vernachlässigung der Erziehungspflichten, dass das Elternrecht auch eine Pflicht einschließt, die vom Staat eingefordert wird. Umgekehrt haben die Eltern einen Anspruch an den Staat, dass dieser mit Schulen und ähnlichen Einrichtungen Bedingungen herstellt, dass sie dieser Pflicht nachkommen können.

Das heißt nicht, dass das Verhältnis zwischen Erziehern und Edukanden völlig vertragslos wäre. Eine Art Vertrag, ohne den Erziehung grundsätzlich wirkungslos ist, liegt in der Einwilligung der Edukanden, das Erziehungsangebot überhaupt zu akzeptieren. Traditionell spricht man vom *Vertrauen* als Voraussetzung der *Erziehbarkeit*, was grade in einer Zwangssituation von entscheidender Bedeutung ist. In der Transaktionsanalyse wird eine häufig auftretende Art eines ungültigen Vertrages als »Elternvertrag« bezeichnet. Die Übereinkunft auf Erwachsenenebene ist nur scheinbar. Tatsächlich handelt es sich um eine verdeckte Forderung aus der »Elternperson« heraus, die mit großer Wahrscheinlichkeit vom rebellischen »Kind« sabotiert werden wird. Der Vertrag, der, abgesehen vom Vertrag mit der auftraggebenden Instanz, die Grundlage der Erziehung bildet, ist grundsätzlich ein solcher Elternvertrag. Die Kunst eines Erziehers, und darin liegt ein wesentliches Kriterium für eine gelungene Synthese von Transaktionsanalyse und Pädagogik, liegt jedoch darin, zu einem *gültigen Elternvertrag* zu kommen, geschlossen zwischen der positiven fürsorglichen und kritischen »Elternperson« des Erziehers und dem freien »Kind« des Edukanden.

Euhemerus

Überblick

Ein *Euhemerus* ist nach Berne jemand, der ursprünglich die Grundsätze und Regeln, auf denen eine ↗Gruppe oder Organisation beruht, begründet oder entscheidend reformiert hat, seien es Firmen, soziale oder wissenschaftliche Bewegungen, Religionsgemeinschaften, Staaten usw. Der Betreffende kann schon vor vielen Generationen gestorben sein. Es handelt sich um einen in der Erinnerung idealisierten oder gar zu einer göttlichen Gestalt erhobenen ↗Gruppenhelden.

Berne nennt an einer Stelle seines Werkes auch den berühmten Ahnherrn einer Familie, »der wohl nachgeahmt, aber nie übertroffen werden kann« einen *Euhemerus* (1972, p.67/S.88).

(Berne 1963; 1972)

Ergänzende Ausführungen

Euhemeros war ein altgriechischer Philosoph, der die Göttersagen als ins Wunderbare abgewandelte Geschichten einst wirklich lebender und nachträglich vergötterter Menschen deutete. Solche bezeichnet Berne also merkwürdigerweise mit dem Namen des Philosophen!

Fragestellung
als therapeutische Intervention

Überblick

Als *Fragestellung* wird hier die erste der von Berne als besonders bedeutsam hervorgehobenen ↗Interventionen in der Psychotherapie verstanden. Es ergibt sich aus dem Zusammenhang, dass Berne Fragen meint, die sich auf den Lebenslauf des Patienten beziehen. Sie dienen nach Berne dazu, klinisch entscheidende Punkte klarzustellen. Gegenüber der »Erwachsenenperson« des Patienten bedeuten sie eine Herausforderung und gleichen in diesem Sinn einer ↗Konfrontation. Daneben lassen sie den Patienten auch erkennen, in welcher Richtung der Therapeut näheres wissen möchte.

(Berne 1966b)

Beispiel

Zu einem Patienten, der bei der Schilderung seines Lebenslaufes immer wieder ausführlich seine Mutter erwähnt hat, ohne vom Vater irgendetwas zu berichten: »Und was ist eigentlich mit Ihrem Vater?« – Der Patient kann darauf ganz verschieden reagieren. Er kann aus einer erwachsenen Haltung heraus über seinen Vater berichten, vielleicht indem er zuerst sagt: »Ja, Sie haben Recht: Meinen Vater habe ich übergangen!«. Er kann sich auch herabsetzen: »Wie dumm von mir, dass ich nichts über meinen Vater erzählt habe!«. Er kann durch Ablenkung auszuweichen versuchen: »Wieso interessiert Sie gerade mein Vater?«. Er kann auch – wohl als ↗Abwehr – den Therapeuten kritisieren: »Ich dachte, ich müsse Ihnen nur über das berichten, was mir wichtig scheint!«

Ergänzende Ausführungen

Da sich solche Fragen an die »Erwachsenenperson« des Patienten richten, sind sie nach Berne nicht angebracht, wenn zu erwarten ist, das der Patient als »Kind« oder »Elternperson« antworten wird, es sei denn, es interessiere den Therapeuten eben gerade, aus welcher Haltung der Patient darauf antworten werde. Wenn zu viel Informationsfragen gestellt würden, bestehe die Gefahr, dass sich das ablenkende ↗Spiel »Psychiatrische Anamneseerhebung« entwickle.

Galgenlachen und Galgentransaktion

Überblick

Nach Steiner und ihm folgend auch nach Berne ist es für jemandem mit einem tragischen ↗Skript typisch, dass er einen Bericht über psychologisch selbstschädigendes Verhalten mit einem Lächeln oder Schmunzeln begleitet (*Galgenlachen*). Auch diejenigen, denen er von seinem »Missgeschick« erzählt, lachen oder schmunzeln oft dazu oder äußern sich sonst vergnügt (*Galgentransaktion*).

(Steiner 1967, 1971, 1974, 1979; Berne 1972, nur teilweise übersetzt)

Beispiel

Als Musterbeispiel berichtet Steiner von einem Alkoholiker, der in einer Gruppe von seinem Alkoholismus geheilt werden sollte, aber dann in einer Sitzung, durchaus nicht geknickt, sondern mit einem verhaltenen Schmunzeln berichtet, wie er sich letzthin wieder zu einer Sauftour verführen ließ. Auch die Zuhörer strahlen »verständnisvoll« dabei. Im Grunde genommen sei es das Schmunzeln der Hexeneltern (↗innerer Saboteur), die sich darüber freuen, dass der Betreffende anscheinend doch sein Gebot erfüllt: »Richte dich langsam zugrunde!«. Das Lächeln der Zuhörer fördert, dass der Betreffende einen Schritt weiter auf sein Skriptziel zugeht.

Ergänzende Ausführung

Nach Berne war es in England im 18. Jahrhundert üblich, dass der zu Hängende vor seinem Tod die reichlich herbeigeströmte Zuschauerschaft mit einem Scherz unterhielt, nach Freud z. B. an einem Montag mit »Na, die Woche fängt gut an! « (Freud 1905). Die Mutter eines Delinquenten mag ihm prophezeit haben, dass er einmal wie sein Vater am Galgen enden werde, und er quittiert innerlich zustimmend: »Jawohl Mutter, ich folge jetzt deinen Anweisungen, ha, ha. Ich hoffe, du bist glücklich dabei!« (Berne 1972, p. 195/ S.236).

Der Therapeut sollte nach Steiner in einer Gruppe nicht in ein Galgenlachen einstimmen, um dessen Skriptabhängigkeit nicht gleichsam noch zu belohnen, sondern um ihn zum Widerstand gegen sein übelwollendes Eltern-Ich oder seinen (inneren) Feind (↗inneren Saboteur) zu ermutigen: »Ich finde das nicht lustig!«.

Wie ich erfahren habe, halten sich die meisten Transaktionsanalytiker an die Bedeutung, die Steiner dem Begriff »Galgenlachen« gegeben hat. Gewisse Transaktionsanalytiker sprechen aber von *Galgenlachen*, wenn jemand ganz allgemein über ein Missgeschick eines anderen lacht oder schmunzelt (James u. Jongeward, 1971; Woollams u. Brown, 1978; Stewart u. Joines, 1987).

Berne selbst hat an einer Stelle jedes Lachen und Lächeln in der Todesstunde als Galgenlachen bezeichnet, wenn es als Befriedigung darüber aufgefasst werden kann, eine Skriptbotschaft erfüllt zu haben, *merkwürdigerweise auch, wenn es sich um eine konstruktive ↗Grundbotschaft handeln sollte (1972, p.196/S.236, p.335/S.380).

Siehe auch das Stichwort *Lachen*!

Gefühle zur Entschuldigung
als ↗Racket

Überblick

Eine der Bedeutungen des Begriffs ↗Racket (Masche) sind bei gewissen Autoren Gefühle, die zur Entschuldigung für Bequemlichkeiten dienen: »Ich bin so traurig!« (sagt das innere »Kind«); »Jemand, der so traurig ist, muss sein Versprechen nicht einhalten!« (sagt die innere »Elternperson«) oder: »Ich bin so müde!« (sagt das »Kind«); »Wer so müde ist hat das Recht in der Warteschlange im Lebensmittelladen nach vorn gelassen zu werden!« (sagt die »Elternperson«).

Nach den Autoren werden solche Gefühle zufällig oder durch Nachahmung erlernt und dann »gestreichelt«, meistens durch die Eltern.

Dieselben Autoren sprechen auch von einem Racket, wenn ein Gefühl auftritt, das weniger gefährlich, schmerzlich oder verwerflich empfunden wird, als das ursprüngliche Gefühl.

(M. u. N. Haimowitz in: Karpmann u. D'Angelo 1976; Haimowitz, M. u.N. 1976)

Siehe unbedingt die Erläuterungen zum Stichwort *Racket*!

Gefühle mit magischen Erwartungen
als ↗Racket

Überblick

Eine der Bedeutungen des Begriffs ↗Racket (Masche) sind bei gewissen Autoren Verstimmungen mit *magischen Erwartungen*: »Wenn ich mich nur genügend schlecht fühle, dann wird mich vielleicht meine Mutter doch noch lieben!« (selbst wenn sie bereits gestorben sein sollte), oder: »Solange ich mich nicht gut fühle, wird mich kein größeres Unheil heimsuchen!«.

(McNeel 1977; M. u. R. Goulding 1979, p.114/S.144; Holloway 1973d, 1977)

Siehe unbedingt die Erläuterungen zum Stichwort *Racket*!

Gegenskript

Überblick

Steiner sprach vom Einfluss eines *Gegenskripts*, wenn jemand, der in seinem Leben für gewöhnlich einem negativen ↗Skriptziel zustrebt, vorübergehend nach einem konventioneller Lebensentwurf leben, nämlich so wie »man« sich benehmen sollte. Ein Patient könne auf diese Art zeitweilig ein tragisches Skript, wenn auch immer nur vorübergehend, in den Hintergrund drängen

(Steiner 1966a, 1967a, 1971, 1972, 1974; Berne 1972; Woollams u. Brown 1978).

Beispiel

Ein Alkoholiker kann nüchterne Zeiten durchmachen. Aber auch diese würden meist nicht auf einer freien Entscheidung beruhen, sondern auf einem sozusagen *konventionellen Skript, das durch seine Eltern und über diese mit der Gesellschaft oder Gesellschaftsschicht,

in der er lebe, vermittelt sei (»In unserer Familie gab es immer nur klar und nüchtern denkende Leute!«). Es kann bei der Behandlung eines Alkoholikers sehr schwierig sein, herauszufinden, ob er sich wirklich echt entschieden hat, nicht mehr (zu viel) zu trinken oder ob er nur einem Gegenskript, d.h. konventionellen Erwartungen folgt.

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne bestimmt das *Gegenskript* den Lebensstil und das *Skript* bestimmt das schlussendliche Schicksal. So könne eine hingebungsvolle Hausfrau sich plötzlich umbringen. Sie habe nach außen sichtbar immer nach einem konventionellen Gegenskript gelebt, aber dann schließlich doch das in ihrem Skript vorgesehen Schicksal erfüllt. Ähnliches sei zu vermuten, wenn wir in den Schlagzeilen einer Zeitung lesen, dass ein verdienter Kirchenmann plötzlich wegen Betrugs verhaftet worden sei.

Heute wird missverständlicherweise unter *Gegenskriptbotschaften* meistens dasselbe wie erzieherisch gemeinte elterliche *↗Anweisungen* verstanden, auch wenn sie nicht unbedingt dem eigentlichen (negativ aufgefassten) Skript widersprechen, wie der Ausdruck *Gegen*skript erwarten ließe. So kann bei jemandem, der unter der Skriptbotschaft steht: »Sei nicht wichtig!«, zugleich eine erzieherische Anweisung wirksam sein: »Sei immer liebenswürdig und lass den andern den Vortritt!«, was sich beides durchaus nicht widerspricht, so dass die letztere Anweisung im Grunde genommen nicht als *Gegenskript (-Botschaft)* bezeichnet werden dürfte. Woollams u. Mitarb. (1976) sowie Woollams u. Brown (1978) empfehlen deshalb, statt von einem auf ↗Anweisungen, insbesondere ↗Antreibern beruhenden *Gegenskript* von einem *Subskript* zu sprechen.

Zeitweilige Befolgung eines *Gegenskripts* kann nach Steiner und anderen Transaktionsanalytikern immerhin ein Weg sein, um eine Befreiung aus einem negativen Skript in der Therapie zu fördern.

Gegenübertragung

Verständnis für die folgenden Ausführungen setzt Kenntnis derjenigen zu *Übertragung* voraus.

Überblick

Der Begriff der *Gegenübertragung*, der wie der Begriff der ↗Übertragung der psychoanalytischen Erfahrung entstammt, hat heute drei verschiedene Bedeutungen: (1.) Die innerliche Reaktion des Analytikers auf die Übertragung des Analysanden; (2.) eine ↗Übertragung des Analytikers auf den Analysanden, (3.) alle innerlichen emotionalen Reaktionen des Analytikers auf den Analysanden. Diese 3. Bedeutung schließt also die beiden anderen mit ein.

Was über Gegenübertragung gesagt wird, hat nicht nur in der »analytischen Situation« Bedeutung, sondern bei jeder Therapeut-Patienten-Beziehung, in noch weiterem Sinn sogar bei jeder mitmenschlichen Begegnung; besonders bedacht wird sie jedoch meistens nur in der Psychotherapie und Beratung!

Berne anerkennt durchaus die Erscheinung der Gegenübertragung.

Beispiele

1. Ein Therapeut fühlt sich einer kindlichen, zierlichen und sich hilflos gebärdenden Patientin gegenüber in Versuchung, eine Beschützerrolle einzunehmen (↗Gegenübertragung in der ersten Bedeutung). Sich dessen durchaus bewusst, vermutet er, dass der Patient ähnliche Retterphantasien gegenüber Mitmenschen im Alltag auslöst, die sie dann in ihrer »Opferhaltung« (↗Dramadreieck) bestätigen.

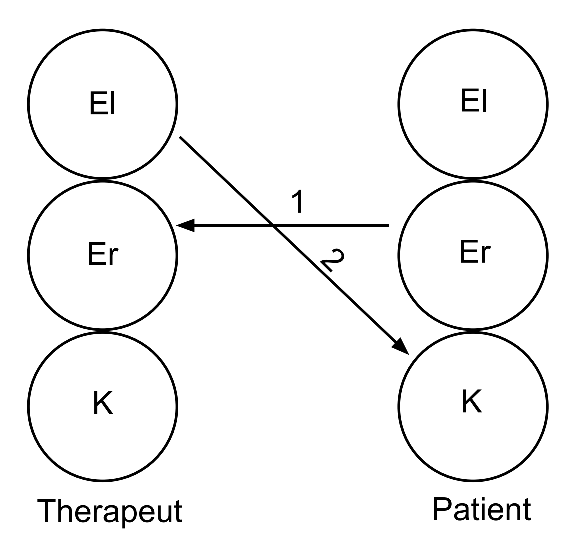
Das wäre nach Heinrich Racker (1949, S.157-161) eine »komplementäre Identifizierung«, besser: »komplementäre Gegenübertragung«, worauf der Transaktionsanalytiker Michele Novellino (1984) hinweist. Racker schreibt auch von »konkordanten Identifizierungen«, wenn der Therapeut oder Berater gleichsam solidarisch dieselbe Rolle wie der Klient einnimmt. Meines Erachtens trifft dies kaum je auf das gegenseitige Verhältnis zu, sondern in der Haltung gegenüber sozialen Verhältnissen außerhalb der Sitzungen, so z.B. eine solidarische Verfolgerhaltung gegenüber Behörden (s.a. Berne 1972, p.350/nicht übersetzt). Eine Gegenübertragung ist das nicht.

2. Ein Therapeut war anfangs einem älteren Patienten gegenüber misstrauisch, wie wenn er ihm als Lügner bekannt wäre. Als der Therapeut den Patienten näher kennen lernte, änderte sich seine Einstellung gegenüber ihm. Zuerst war er dem Patienten, ohne sich dessen bewusst zu sein, wie seinem Vater gegenüber eingestellt gewesen, der es nämlich mit der Wahrheit nie genau genommen hatte (Gegenübertragung in der zweiten Bedeutung – eine entsprechende ↗Übertragung des Patienten auf den Therapeuten siehe unter dem Stichwort *Widerstand*, 1. Beispiel).

3. Ein Therapeut tritt seinen Patienten gegenüber immer sehr autoritär auf, da er ganz allgemein in der ↗Grundeinstellung befangen ist »Ich bin O.K., die anderen sind nicht O.K.«

Ergänzende Ausführungen

Kommunikationspsychologisch etwas allzu sehr vereinfach spricht Berne von einer Gegenübertragungsreaktion, wenn z.B. ein Patient seinen Therapeuten durchaus sachlich fragen würde, ob er in der Woche darauf am Donnerstag statt am Freitag in die Behandlung kommen dürfe, da er seine Tochter an den Flugplatz begleiten möchte, und die Antwort des Therapeuten aus dessen kritischer »Elternperson« lauten würde: »Meinen Sie eigentlich, ich hätte nur immer Zeit für Sie?« (siehe Skizze!).



Von einer Gegenübertragung in einem ganz besonderen Sinn kann gesprochen werden, wenn nicht nur der Patient seinen Therapeuten, sondern auch der Therapeut seinen Patienten in sein ↗Skript einordnet oder wenn er selbst psychologische ↗Spiele mit dem Patienten zu spielen beginnt.

*Eine gegenseitige positive »Übertragung« vermag, wenn sie nicht gerade »mythologisches Ausmaß« erlangt, die Behandlung zu fördern und erleichtert beiden, auch schwierige Zeiten durchzustehen. Beim Therapeuten sollte es sich aber nicht um eine echte Übertragung handeln, sondern um eine Übertragungsneigung, die er durchschaut.

Eine bewusste *Gegenübertragung* im Sinn einer Reaktion auf die Übertragung des Patienten kann den Therapeuten vermuten lassen, dass der Patient möglicherweise auch auf andere Menschen auf dieselbe Art wirkt und diese dann entsprechend reagieren (s. 2. Beispiel). Das ist eine in der Praxis von Psychotherapie oder Beratung sehr wichtige Funktion einer kontrollierten Gegenübertragung.

Eine *Gegenübertragung* in der einen oder anderen Bedeutung, ist zu vermuten, wenn der Therapeut z. B. gewisse Probleme des Patienten nicht versteht, *obgleich dieser weder an einer Psychose noch an einer Borderline-Störung leidet; wenn der Therapeut in Bezug auf

einen bestimmten Patienten Fehlhandlungen begeht, z. B. Termine vergisst, einen Patienten plötzlich mit »Sie« anspricht, während er ihm sonst »Du« zu sagen gewohnt ist; wenn der Therapeut ohne zureichenden Grund immer wieder die Sitzung mit einem Patienten zeitlich verkürzt oder ausdehnt u. a. m. (Menninger u. Holzman 1958/[2]1973).

Gestalttherapie und Transaktionsanalyse

Überblick

Es ist schwierig oder unmöglich, die von Fritz Perls (1893-1970) begründete *Gestalttherapie* als psychotherapeutisches Verfahren zusammenfassend zu kennzeichnen, umso eher als der theoretische Akzent von verschiedenen Gestalttherapeuten verschieden gesetzt wird, während sie jedoch dieselben originellen praktischen Verfahren bei der Behandlung einsetzen. Die Gestalttherapie konzentriert sich ganz auf das Erleben des Klienten, der als eine untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist aufgefasst wird. Es kommt darauf an, was jeder und damit auch der Klient hier und jetzt erlebt und nicht darauf, was für Vorstellungen und Gedanken er sich über irgendetwas macht. Er soll lernen, unmittelbar wahrzunehmen [to be aware], was in und außer ihm ist und vorgeht. Dabei geht es auch darum, dass er seine Bedürfnisse spürt und sie fortlaufend unter Berücksichtigung seiner Möglichkeiten und der sozialen Situation befriedigt. Zu diesen Bedürfnisse gehört auch die »Erledigung noch unerledigter Geschäfte« aus der Vergangenheit, besonders auch aus der Kindheit, die seine Selbstverwirklichung hemmen. Deren Erledigung, auch das im Hier und Jetzt, häufig nach Art eines ↗Psychodramas, ist das tiefenpsychologische Anliegen der Gestalttherapie (↗Tiefenpsychologie).

Interventionen des Gestalttherapeuten dienen ganz unmittelbar und keinesfalls erst über eine ↗Einsicht der Vermittlung, Anregung oder Provokation verwandelnder Erlebnisse (↗Psychotherapie). Dabei gilt für die Gestalttherapeuten bedingungslos die Selbstverantwortlichkeit für das, was der Einzelne, will, empfindet, fühlt, denkt, entscheidet und handelt, kurz: wie er sich mit dem, was ihm von innen und außen begegnet auseinander setzt.

Viele prominente Transaktionsanalytiker benützen bei Beratung und Therapie gestalttherapeutische Verfahren, so z.B. Muriel James, Dorothy Jongeward, Fanita English, Mary u. Robert Goulding. Robert Goulding meint, die Transaktionsanalyse spiele sich als psychotherapeutisches Verfahren zu sehr auf rationaler Ebene, auf der Ebene der »Erwachsenenperson«, ab, sodass er mit Begeisterung die Verfahren der Gestalttherapie aufgegriffen hat, die sich auf emotionaler Ebene (auf der Ebene des »Kindes«) abspielten. Die Praxis der ↗Neuentscheidungstherapie von R. u. M. Goulding besteht in einem »Amalgam« (Wolfensberger, mündliche Anregung) von gestalttherapeutischen und transaktionsanalytischen Verfahren (Goulding, M.u.R. 1979).

(Skizzierung der Gestalttherapie nach Naranjo 1970, 1973; Perls 1969, 1973; Perls u. Mitarb. 1951; Simkin 1976; Zinker 1975 u.a.; dann James u. Jongeward 1971; James 1977b; English 1976; M. u. R. Goulding 1979; R. Goulding 1985)

Beispiele und ergänzende Ausführungen

Berne erwähnt als Verwandtschaft zwischen Transaktionsanalyse und Gestalttherapie den Einbezug des Körperausdrucks (1966b, pp.112-113). Als Beispiel mag ein Bericht aus einer Therapie in einer Gruppe von Berne selbst dienen (1972, p.365/S.413):

»Bridy wird in der Gruppe gefragt: ›Wie geht es in deiner Ehe?‹ und antwortet großartig: ›Meine Ehe? Ich lebe in einer guten Ehe!‹ Wie sie dies sagt, fasst sie mit dem Daumen und

Zeigefinger ihrer rechten Hand den Ehering an der linken, kreuzt gleichzeitig die Beine und schwingt ihren rechten Fuß leicht vor und zurück. Jemand meint: ›Das sagst du jetzt, aber was sagt dein Fuß?‹, worauf Bridy überrascht sieht, was ihr Fuß eben tut. Ein anderes Gruppenmitglied fragt: ›Und was sagt deine rechte Hand zum Ehering?‹, worauf Bridy zu weinen beginnt und schließlich bekennt, dass ihr Mann trinkt und sie schlägt.«.

Was hier vor sich gegangen ist, könnte genauso in einer gestalttherapeutischen Gruppe geschehen sein!

Es handelt sich um die Integration von bis anhin übersehenen, abgewehrten oder verleugneten Einsichten oder Wesensseiten durch die Personifikation von Körperteilen. Auch wenn sich keine Ausdrucksgebärden aufdrängen, kann in der Gestalttherapie die Lösung eines Konfliktes gefördert werden durch die Frage: »Was sagt deine linke Hand zu deiner rechten Hand?«, um aus dem Gespräch zwischen den zwei Händen zwei verschiedene Wesensseiten bei einem Patienten sich auseinander setzen zu lassen.

Das ↗Intimitätsexperiment nach Berne, bei dem zwei Teilnehmer einer Gruppe sich nah gegenübersetzen und unterhalten, aber alle Themen vermeiden, die sich nicht auf eben diese Begegnung beziehen, um an sich selbst erfahren, was dabei geschieht, könnte ebenfalls ohne weiteres der Gestalttherapie eingeordnet werden. In der Gestalttherapie wird übrigens die Aufforderung zu einer neuen Erfahrung ebenfalls als »Experiment« bezeichnet. Ein Gestalttherapeut würde das Intimitätsexperiment als »Ich und Du im Hier und Jetzt« umschreiben.

An die Betonung von Hier-und-Jetzt in der Gestalttherapie erinnert auch die Annahme von Berne, dass jemand, der wirklich »autonom« sei (↗Autonomie), *unmittelbar* sinnlich wahrnehmen könne, z.B. den Gesang eines Vogels, ohne sich dabei Gedanken zu machen, was für ein Vogel das sein könnte, dass er *unmittelbar* fühlen kann, ohne sich davon ablenken zu lassen, was »man« in einer solchen Situation fühlen »sollte«, dass er fähig sei zu einer unbefangenen, uneigennützigen Begegnung ohne jede Voreingenommenheit und frei von jeder Art psychologischer ↗Spiele (1964, pp.178-181/S.244-248). Eine solche Begegnung hat bei Berne den Charakter der ↗Intimität und als Gestimmtheit gehört nach ihm dazu »die Freude an dem, was hier und jetzt ist ... die Bäume zu sehen, die Vögel singen zu hören ... das strahlende Hier und Jetzt des offen stehenden Alls« zu erleben (1970, p.203/S.171).

Die Transaktionsanalytiker M.u.W.Holloway schildern ein »Experiment«, das sie von Goulding übernommen haben und das sich auch mir bewährt hat. Es kann ebenfalls ohne weiteres als gestalttherapeutisches Verfahren bezeichnet werden:

Therapeut: »Nun, Margrit, du hast dich gemeldet! Was willst du an dir verändern!«

Margrit (mit leiser Stimme): »Ich scheine hier fehl am Platz zu sein. Es scheint mir, das sind alles Ärzte und Psychologen! Da gehöre ich gar nicht hin!«

Therapeut (wiederholt ruhig): »Was möchtest du an dir verändern?«

Margrit (seufzend): »Ich leide daran, weniger zu können, weniger zu wissen, weniger zu sein als die anderen!«

Therapeut: »Wie möchtest du sein?«

Margrit (stockend, zögernd): »Sicher und selbstbewusst möchte ich sein. – – Keine Angst mehr vor anderen Leuten haben. – – Auftreten und mich behaupten können!«

Therapeut (langsam und eindringlich): »Stell dir einmal vor, du habest am Ende dieser Woche erreicht, was du möchtest. Du seiest sicher und selbstbewusst geworden und vergnügt noch dazu. Du verabschiedest dich in diesem Zustand von der Gruppe. Spiel das mal!«

Magrit: »Jetzt?«

Therapeut: »Gerade jetzt!«

Margrit: »Schauspielern?«

Therapeut: »Richtig! Schauspielern!«

Margrit (nach einer Besinnungspause, sich sichtlich aufraffend, mit veränderter entschlossener Miene sich erhebend, zuerst stockend und dann immer fließender): »Also, das war eine tolle Woche! Ich habe erreicht, was ich wollte. Ich bin selbstbewusst und selbstsicher geworden. Das habe ich Stephan (Therapeut) zu verdanken. Nun gehen wir auseinander. Ich als anderer Mensch. Ich habe mir nie vorgestellt, dass ich so werden könnte!«

Die Patientin geht aufrecht und erhobenen Hauptes zur Türe und greift zur Falle. Die Gruppe applaudiert und lacht. Margrit bleibt verdutzt, halb zur Gruppe gewandt stehen und kehrt dann an ihren Platz zurück, wo sie sich aufrechter hinsetzt, als sie früher dort gesessen hat.

Der Therapeut wendet sich einem anderen Teilnehmer zu.

Es handelt sich um eines der Verfahren, mittels deren ein Patient in einem Rollenspiel, eine ihm auch eigene Wesensseite erlebt und demonstriert. Da das Rollenspiel als solches, als »Schauspielerei«, deklariert ist, wird es vom Betreffenden als unverbindlich empfunden. Es führt dies zur Ausschaltung eines Widerstandes und der Patient erlebt unvermittelt Seiten an sich, die ihm vorher völlig unbekannt waren, ja sogar derjenigen, die er sonst zeigt, entgegensetzt.

Der Transaktionsanalytiker George Thomson hat die Auslegung der Träume nach dem Verfahren der Gestalttherapie in die Transaktionsanalyse eingeführt (1987a, 1987b, mündliche Mitteilungen – ↗Traum): Traumerlebnisse werden nach Perls mit der Annahme bearbeitet, dass jedes Traumelement ein solches der Patienten sei, auch wenn er es abgespalten haben sollte: »Erzähle den Traum, wie wenn jetzt in der Gegenwart ablaufen würde. Was hast du heute Nacht erlebt? – Und nun sei die Treppe im Traum! Wie hat sie das alles erlebt? – Sei jetzt die Ratte! – Und jetzt die Angst, die dich ergriff! ... « usw.

Eines der bekanntesten Verfahren der Gestalttherapie ist die Auseinandersetzung mit Beziehungspersonen »im Hier und Jetzt«, indem der Patient vor sich einen leeren Stuhl gesetzt bekommt, in dem er sich denjenigen Menschen sitzend vorstellt, mit dem er Schwierigkeiten hat und sich ihm gegenüber ausspricht, dann den Stuhl wechselt und als die angesprochene Person, sich mit ihr identifizierend, antwortet, dann wieder sich auf den anderen Stuhl begibt und nun als sich selber spricht usw. Diese Art des Dialogs hat Goulding in der ↗Neuentscheidungstherapie übernommen. Und das geniale ↗Eltern-Interview von McNeel leitet sich ebenfalls direkt vom gestalttherapeutischen Dialog ab, den andere Transaktionsanalytiker sogar zu einer »Therapie der ›Elternperson‹« ausgestaltet haben (↗Eltern-Interview).

Auf den vorerst leeren Stuhl kann im Rahmen der Gestalttherapie auch ein schmerzender Körperteil gesetzt werden wie z.B. ein schmerzender Rücken. Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner hat Perls mit einer Patientin arbeiten gesehen. Perls »behandelte« ihr immer wieder peinlich empfundenes Erröten. Er ließ die Patientin sich vorstellen, das Erröten sitze in einem leeren Stuhl vor ihr: Patientin: »Geh weg, du garstiges Ding!« – Die Patientin wird aufgefordert, sich in den leeren Stuhl zu setzen und »das Erröten« zu spielen. Patientin als Erröten: »Komm, komm: Ich weiß, du hast mich gern und du hast gern, wenn ich die Aufmerksamkeit auf dich ziehe!« – Patientin als sich selbst: »Ja, ich weiß, aber ich werde immer so verwirrt und hilflos, wenn du mich überkommst!« – Patientin als Erröten: »Das ist ja ganz gut so. Wenn du dich hilflos fühlst, kommt ganz sicher jemand, um dir beizustehen!« (Steiner 1967b).

Eine ganz entscheidende Gemeinsamkeit zwischen Gestalttherapie und Transaktionsanalyse ist die Hochwertung der Selbstverantwortlichkeit (↗Leitziele) und damit des Verzichtes auf eine symbiotische Haltung (↗Symbiose) und das Bestreben nach ↗Echtheit!

Es gibt auch Unterschiede zwischen Perls und Berne oder Gestalttherapie und Transaktionsanalyse. So glaubte Perls, dass es möglich sei, dass Menschen in einer Gemeinschaft

leben könnten, in der sich alle »echt« ausdrücken und verhalten. Kurz vor seinem Tode gründete er einen solchen »Gestaltkibbuz«, Bei Berne finden sich zwar Andeutungen einer in die Praxis umsetzbaren Ideologie, der er allgemeine Verbreitung wünscht, aber dann ist er doch der Ansicht, dass es nur einige wenige Menschen echte ↗Autonomie erreichen könnten, während andere mit einem solchen Ansinnen überfordert würden. Er lebt im Alltag und sieht seine Patienten im Alltag der *(westlichen, mittelständischen) Gesellschaft leben. Er versucht dem Einzelnen zu helfen, hat aber keine Hoffnung für die Gesellschaft als solche (1964b, p.184/ S.251; 1966b, p.310).

Berne zählt die Transaktionsanalyse zur ↗Sozialpsychiatrie. Eine gesunde ungestörte Beziehung zwischen den Menschen ist sein wichtigstes Anliegen. Auch wenn er mit einem einzelnen Patienten arbeitet, steht dieses Anliegen immer im Hintergrund. Das Anliegen von Perls ist in erster Linie die Selbstverwirklichung des Einzelnen. Wenn es dazu kommen solltet, dass sich zwei autonome Menschen finden, ist es aber auch für ihn immerhin »wunderbar«.

Berne nimmt an und hat erfahren, dass verwandelnde Erlebnisse, *das Ziel jeder ↗Psychotherapie, auch durch Einsicht zu erreichen sind, weil Einsicht Emotionen auslösen, also »bewegen« kann. Es ergibt sich dies unausgesprochen ohne weiteres aus seinen Ausführungen. Auch sonst hat er schon früh, aber durchaus ohne das tiefenpsychologische Gedankengut aufzugeben, die Möglichkeiten ↗kognitiver Psychotherapie entdeckt, Perls jedoch meint: »Verliere deinen Kopf und komm zu deinen Sinnen!«. Transaktionsanalytiker sind im allgemeinen der Überzeugung, dass ein bleibender Gewinn auf die Dauer eher aus einem »verwandelnden Erlebnis« gezogen werden kann, wenn der Betreffende auch gedanklich nachvollziehen kann, was vor sich gegangen ist (Goulding, R. 1985), wozu natürlich ein psychologischer Bezugsrahmen nötig ist, in unserem Fall die Transaktionsanalyse.

Alle psychotherapeutischen Verfahren sind, insofern sie alle den Patienten zu verwandelnden Erlebnissen verhelfen, miteinander verwandt und vereinbar und eine gegenseitige Polemik sinnlos (↗Psychotherapie). Nur die Akzente sind verschieden. Auch die klassische ↗Psychoanalyse »holt« z.B. »unerledigte Geschäfte« in die Gegenwart, wie dies die Gestalttherapie als notwendig und sinnvoll betrachtet. Das ist die durch die Regeln der psychoanalytischen Behandlung provozierte ↗Übertragung in ihrer ursprünglichen Bedeutung. Die »Erledigung des Geschäftes« erfolgt dann durch die sog. Übertragungsanalyse.

Gewinner und Verlierer

Beme ist *zum Teil* noch der Bedeutung der beiden Worte, wie sie in der amerikanischen Umgangssprache gebräuchlich ist, verhaftet: Ein *Gewinner* ist dort jemand, der beruflich und gesellschaftlich Erfolg hat, z.B. nach Berne ein Militärpilot, wenn die von ihm abgeworfenen Bomben die vorgesehen Ziele erreicht haben, ein *Verlierer* ist jemand, der Misserfolg hat. Die Vertreter der heute aktuellen Transaktionsanalyse haben sich von dieser Auffassung gelöst.

Überblick

Ein *Gewinner* hat Mut und Zuversicht; er setzt sich nach Berne realistische Ziele, die er dann auch erreicht, ein Gewinner, dem ein Fehler unterlaufen sei, werde überlegen, was er das nächste Mal besser machen wolle, ohne darüber zu reden, und mache es das nächste Mal besser. Ein *Verlierer* setze sich unrealistische Ziele, um sich in der Folge zu bestätigen, dass er ein Versager sei. Oft wehre er diese Einsicht ab, indem er andere beschuldige, seinen Misserfolg veranlasst zu haben. Ein Verlierer, dem ein Fehler unterlaufen sei, werde viele Worte verschwenden: »Wie konnte mir das nur passieren!«, »Wie wäre es gewesen, wenn ich ... «, »Hätten sich die anderen nur anders verhalten, wäre das nicht geschehen!« u. Ä. und das nächste Mal werde er wieder denselben Fehler begehen.

Was Berne einen *Nicht-Gewinner* bezeichnet, ist mehrdeutig: (1.) **bemühte Gewinner*, die sich durch Erfüllung geforderter Leistung und durch Beliebtheit beweisen wollen, dass sie *Gewinner* sind; (2.) **BeinaheGewinner* oder **Beinahe-Verlierer*, die sich trösten mit Sätzen wie: »Wenigstens habe ich ... «, »So schlecht bin ich eigentlich (!) gar nicht!«.

(Berne 1970, 1972)

Von einem **Scheingewinner* spreche ich bei jemandem, der immer gleich bleibend stolz darauf ist, ein unverwüstlicher Optimist zu sein, aber nie etwas aus seinen Irrtümern lernt.

Beispiele

1. »Schade dieser Dunst über dem See!« sagt ein Fahrgast in der Bahn, während ein anderer bemerkt: »Wie geheimnisvoll und märchenhaft sieht der See aus, wenn der Blick nicht das andere Ufer erreicht!«

2. »Ich könnte mir die Haare raufen, dass mir diese Selbsterkenntnis nicht schon zugekommen ist, als ich dreißig Jahre jünger war!« oder aber: »Schön, dass mir in meinem Alter immer noch neue Erkenntnisse kommen! «

Ergänzende Ausführungen

James u. Jongeward (1971) sehen einen *Gewinner* in einem Menschen, der auf eine gesunde Art selbstsicher und selbstbewusst ist, der in der Gegenwart lebt, seine Unvollkommenheiten akzeptiert, seine Urteile und Entscheidungen unabhängig fällt, seine Zeit sinnvoll nutzt, nämlich vorwiegend, mit Arbeit an einem Werk und mit der Pflege uneigennützigen Begegnungen und Beziehungen (↗Intimität). Gewinner fänden das Leben sinnvoll und spannend. Für *Verlierer* jedoch gelte das Gegenteil. Ein *Nicht-Gewinner* ist nach den Autorinnen jemand, der nichts riskiert und darauf sieht, dass alles beim Alten bleibt oder jemand, der zwar etwas unternimmt, aber viel zu zögernd, sodass er dann doch alles verpasst.

James und Jongeward meinen vorerst (1971), dass kaum jemand in allen Bereichen des Lebens ein *Gewinner* oder *Verlierer* sei. Später (1975) sehen sie Gewinner- oder Verlierertum als eine grundsätzliche Haltung gegenüber dem Leben, was auch meinem Gebrauch dieser Ausdrücke entspricht. Ich würde sagen: *Ein *Gewinner* legt seine Erfahrungen positiv aus, ein *Verlierer* legt seine Erfahrungen negativ aus. Es können dieselben Erlebnisse und Erfahrungen sein, die der eine so, der andere wieder anders auslegt.

Es gilt als Grundüberzeugung der Vertreter der Transaktionsanalyse dass jedermann zum *Gewinner* (zum »Prinzen« oder zur »Prinzessin«) geboren sei (Berne 1966b – ↗Transaktionsanalyse). Viele Menschen würden in der Folge durch äußere Einflüsse, besonders durch das, was sich »Erziehung« nenne, allerdings zu *Verlierern* (zu »Fröschen« oder »Gänsemädchen«), aber mit der immer währenden Aussicht, sich wieder in Gewinner verwandeln zu können, wie das in den Märchen auch mit Fröschen und Gänsemädchen der Fall sei.

Nach Berne haben Kinder, die von ihren Eltern ermutigende Botschaften erhalten und in der Entwicklung ihrer ↗Autonomie gefördert werden, große Aussichten, Gewinner zu werden. Kinder von Gewinnern würden meistens wieder zu Gewinnern, Kinder von Verlierern auch wieder Verlierer, was natürlich kein unausweichliches Schicksal ist, denn es ist nach Auffassung der Transaktionsanalyse letztlich der Entschluss und die Entscheidung eines jeden Einzelnen, wenn er sich nur einmal bewusst vor die Frage gestellt sieht, ob er ein Verlierer bleiben oder ein Gewinner werden will! Unter anderem habe eine ↗Psychotherapie das Ziel, aus Verlierern Gewinner werden zu lassen.

*»Glaubenssätze« (auch: Mythen)
nach Kahler

Überblick

Der Transaktionsanalytiker Taibi Kahler stellt fest, dass jede Botschaft (Kahler: »Transaktion«), die dazu beitrage, dass jemand sich nicht wohl fühle, auf der falschen Überzeugung beruhe, dass nicht er selbst, sondern irgendetwas oder irgendjemand anderer für sein Wohlbefinden verantwortlich sei. Kahler stellt vier »Glaubenssätze« auf: (1.) »Ich habe die Macht zu bewirken (Kahler wörtlich: »Ich kann machen [make]«), dass du dich wohl fühlst!«, (2.) »Du hast die Macht zu bewirken, dass ich mich wohl fühle! «, (3.) »Ich habe die Macht zu bewirken, dass du dich schlecht fühlst!«, (4.) »Du hast die Macht zu bewirken, dass ich mich schlecht fühle!«.

(Kahler 1978; Karpman u. D'Angelo 1976).

Beispiele

*Jemand sagt: »Du hast mich geärgert!« (statt »Ich habe mich über das, was du gesagt/getan hast, geärgert!«) – »Du sagst mir auch gar nichts, was mich fröhlich stimmen könnte!« (statt »Ich bringe es nicht fertig, unter diesen Umständen froh zu sein!«) – »Dieses Wetter deprimiert mich! « (statt: »Ich lasse mich von einem solchen Wetter deprimieren! «).

Ergänzende Ausführungen

Die vier Überzeugungen sollen nach Kahler letztlich der Anlass dazu sein, dass jemand sich einem ↗Antreiber unterstellt, eine Nicht-O.K.-Grundeinstellung einnimmt (↗Grundeinstellung), bestimmte manipulative Rollen aus dem ↗Dramadreieck bevorzugt, bestimmten ↗Lieblingsgefühlen verfällt, sich durch ↗Spiele in eine schlechte Stimmung versetzen lässt.

Jemand kann nach Kahler mehr oder weniger dringend »eingeladen« werden, sich so oder so zu fühlen. Immer komme auf den Eingeladenen an, ob er den Erwartungen des anderen erfüllen will oder nicht, sogar wenn jemand Angst verspüre, wenn ihm ein Messer an die Kehle gesetzt werde.

Die vier »Glaubenssätze« haben nach Kahler eine enge Beziehung zu den manipulativen Rollen des ↗Dramadreiecks, indem der Erste eine Retter-, der Zweite eine Opferrolle auf der Suche nach einem Retter, der Dritte eine Verfolger-, der Vierte eine Opferrolle auf der Suche nach einem Verfolger begründe. *Mit diesem Vergleich sieht Kahler die je aufeinander bezogenen vier manipulativen Rollen als Machtverhältnisse!

*Es ist meines Erachtens nun aber doch ganz natürlich, dass ich mich um einen Nahestehenden kümmere, der niedergeschlagen ist oder dass ich mich so benehme, dass jemand, der mir nahe steht, sich wohl fühlt. Auch Steiner fordert allerdings, dass jemand, der ↗Zuwendung nötig habe, eine solche nicht naiv erwarte, sondern sein Bedürfnis melde. Richtig ist an den »Glaubenssätzen« von Kahler, dass kein gleichsam naturgesetzlicher Zwang besteht, sich beeinflussen zu lassen, sondern dass ich selbst für meine Gefühle und Stimmungen verantwortlich bin (↗Leitziel).

Grabinschrift

Überblick

Unter den *Grabinschriften* [epitaphs] versteht Berne die Antworten auf zwei Fragen, die der Therapeut dem Patienten stellt: (1.) »Was für eine Inschrift werden sie auf deinem Grab anbringen?« und (2.) »Was würdest du auf deinen Grabstein schreiben?

*Diesen Fragen liegt die Vorstellung von Grabsteinen im Wilden Westen zu Grunde, auf denen jeweils stand, wodurch sich der Verstorbene in seinem Leben ausgezeichnet hat (»Er rächte misshandelte Frauen!«, »Er starb aufrecht am Marterpfahl!«). Da diese Vorstellung meinem Patientenkreis nicht besonders nahe liegt, pflege ich die Fragen anders zu formulieren, nämlich: *(1.) Wie würde die Hinterbliebenen dein Lebens in einem Satz zusammenfassen, wenn du morgen sterben würdest?«; (2.) »Wie würdest du selbst dein bisheriges Leben in einem Satz zusammenfassen, wenn du morgen sterben würdest?«

(Berne 1972)

Beispiele

Nach Berne wäre eine typische Antwort auf die erste Frage (»Was würden sie auf deinen Grabstein schreiben?«): »Sie war ein braves Mädchen.« Auf die zweite Frage (»Was würden Sie selbst auf ihren Grabstein schreiben?«): »Ich versuchte immer angestrengt, aber es gelang mir nie!«.

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne ergeben sich aus der Antwort auf die erste Frage, die ↗Anweisungen oder Gegenskriptbotschaften, denen die Patientin nachkam, im Beispiel: »Sei immer brav. Dann hat man dich gern!«. Aus der Antwort auf die zweite Frage lasse sich auf den ↗Antreiber und/oder die destruktive ↗Grundbotschaft schließen, denen sich jemand unterstellt habe, im Beispiel: »Bemüh dich!« und »Es soll dir nicht gelingen!«, übrigens ein Antreiber und eine destruktive Grundbotschaft, die eine enge Beziehung zueinander haben.

Grandiosität

Überblick

Unter *Grandiosität* [grandiosity] verstehen J. Schiff und ihre Mitarbeiter jede unrealistische Überschätzung und/oder Unterschätzung, insofern sie dazu dient, Probleme nicht sehen und lösen zu müssen. Nicht jeder transaktionsanalytischer Autor legt den Begriff gleich aus (s.u.).

(Schiff, J. 1977, 1980; Schiff, A.u.J. 1971; Schiff, J. u. Mitarb. 1975b)

Beispiele

Nur ganz verschiedenartige Beispiele können veranschaulichen, was die Autoren der Schiffschule und andere alles unter Grandiosität im Sinn einer unrealistischen Übertreibung verstehen.

Es ist dazu zu bemerken, dass das englische Wort »grandiose« in der englischen Umgangssprache im Gegensatz zum Deutschen *immer* ironisch verstanden wird. Der positive englische Ausdruck ist in der Umgangssprache »great«, in der literarischen Sprache »magnificent«. Auch im deutschen, *psychologischen* Sprachgebrauch wirs unter Grandiosität heute eine an Krankhaftigkeit streifende Selbstüberschätzung verstanden. In der Transaktionsanalyse wird aber, wie bereits erwähnt, auch eine unrealistische *Unterschätzung* als Grandiosität bezeichnet!

1. Als Grandiosität bezeichnen die Autoren aus der Schiff-Schule (↗Schulen) Aussagen wie »Ich war so verängstigt, dass es mir *unmöglich* war, noch *irgendwelche* Überlegungen anzustellen!«. Dabei werde die Angst überschätzt, die Fähigkeit, Überlegungen anzustellen, unterschätzt (Schiff u. Mitarb.).

2. »Wieso soll diese dritte Ehe, die ich eingehen möchte, wieder missglücken? Ich bin doch so verliebt!« (Schiff 1977).

3. Joe fährt in dichtem Nebel mit dem Auto. Er sagt sich: »Ich kann überhaupt nichts mehr sehen! «, lässt das Steuer fahren und verursacht einen Unfall. – Die Grandiosität, wie sie von der Schiffschule verstanden wird, besteht darin, dass Joe den Nebel als überwältigend erlebt und seine Fähigkeit, sinnvoll zu regieren, unterschätzt (Schiff, A. u. J. 1971 – siehe zu diesem Beispiel auch die Ausführungen zum Stichwort *Symbiose*!).

4. Jemand sitzt in einem überfüllten Restaurant und möchte ein Glas Wasser. Er versucht, den Kellner auf sich aufmerksam zu machen. Es gelingt ihm nicht und er gibt mutlos auf, ohne dass es ihm in den Sinn käme, zum Kellner hinzugehen oder sich die Wasserkaraffe, die auf einem anderen Tisch steht, auszubitten (Stewart u. Joines 1987). – Nach diesen Autoren ist jede ↗Ausblendung – in diesem Fall die Ausblendung von Möglichkeiten, das Problem zu lösen – von einer Grandiosität begleitet.

5. *»Nie* kann ich morgens früh klare Gedanken fassen!«, *»Immer* werde ich verlieren, wenn ich zu gewinnen glaube!«, *»Keiner* ist fähig, morgens um zwei Uhr noch Mathematikaufgaben zu lösen!« (Woollams u. Brown 1978). – Für diese Autoren ist eine Grandiosität durch den unbedachten Gebrauch generalisierender unbestimmter Zahlworte und Fürworte gekennzeichnet.

Grundbedürfnisse

Überblick

In der Transaktionsanalyse werden bestimmte psychologische *Grundbedürfnisse* [hungers] hervorgehoben und in ihrer Lebenswichtigkeit den vitalen Grundbedürfnissen nach Flüssigkeitszufuhr, Nahrung und Obdach verglichen, nämlich das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung, dasjenige nach ↗Zuwendung und Anerkennung und das Grundbedürfnis nach ↗»Zeitgestaltung«.

(Nach Berne 1964b, 1966b, 1970, 1972. Im Folgenden auch erwähnt: Rogoll 1976).

Beispiele und ergänzende Ausführungen

1. Das Grundbedürfnis nach (sinnlicher) Anregung

Wer während einer gewissen Zeit von jedem sinnlichen Reiz abgeschirmt wird, zeigt im Allgemeinen nach zwei Tagen krankhafte seelische Zustände, z. B. Halluzinationen. Die zermürbende Wirkung von Isolierhaft ist ebenfalls auf einen Mangel an sinnlicher Anregung zurückzuführen. Aus diesem Grundbedürfnis leitet Berne auch das Vergnügen ab, welche die Einrichtungen auf einem Rummelplatz zur Verfügung stellen, nämlich den Sinnenkitzel z. B. auf einer Berg-und-Tal-Bahn oder beim Schaukeln usw.

2. Das Grundbedürfnis nach ↗Zuwendung und Anerkennung

In der Transaktionsanalyse wird gerne von Streicheln gesprochen. Der Grund dafür sowie weitere Einzelheiten zu diesem Thema siehe unter dem Stichwort *Zuwendung*!

Berne leitet das Bedürfnis nach Zuwendung und damit mittelbar auch das Bedürfnis nach Anerkennung von demjenigen nach Körperkontakt und in diesem Zusammenhang letztlich auch von Sinnesreizen ab, wobei er sogar, nun gedanklich von der Psychologie auf die Physiologie überspringend, die Infrarotstrahlung der lebenden Haut ins Spiel bringt.

3. Das Grundbedürfnis nach ↗Zeitgestaltung

Zeitgestaltung ist ein Kunstwort als Übersetzung für *time structure*, die meines Wissens Rüdiger Rogoll eingeführt hat. Gemeint ist *das gezielte Verbringen von Zeit* [Berne: passing the time]. Siehe das Stichwort *Zeitgestaltung*!

An einer Stelle schreibt Berne von *sechs Grundbedürfnissen*, *die sich aber überschneiden: Einem nach sinnlicher Anregung, einem zweiten nach Anerkennung, einem dritten nach Hautkontakt, einem vierten nach sexueller Erfüllung, einem fünften nach Zeitgestaltung, der, wenn nicht erfüllt, in ein sechstes Bedürfnis umschlage, nämlich Schwierigkeiten zu verursachen oder zu erleiden oder dann an destruktiven Spielen teilzunehmen, einfach, damit irgendetwas passiere (1970).

Grundbotschaft

auch: Einschärfung, Verfügung, *Existentielle Grundannahme

Mit *Grundbotschaft* übersetze ich das Wort *injunction* (Steiner). *Injunction* bedeutet Weisung oder Anordnung, insbesondere im Sinn einer richterlichen Verfügung, etwas zu tun oder zu unterlassen mit Strafandrohung bei Zuwiderhandlung. Nach Berne wurde dieses Wort wegen dieser juristischen Bedeutung zu einem Fachausdruck in der Transaktionsanalyse und zwar meistens als Verbot [prohibition injunction] im Sinn dessen, was nachfolgend als *destruktive Grundbotschaft* bezeichnet wird. Berne kennt aber unter demselben Wort injunction auch *konstruktive Grundbotschaften*, weswegen ich hier *Grundbotschaft* als Überbegriff verwende.

Überblick

Dieser Begriff gilt ist heute in der Praxis der Transaktionsanalyse als besonders wertvoll für die Analyse des ↗Skripts. Wie ein Kind sich selbst erlebt, ist weitgehend davon abhängig, wie es von seiner unmittelbaren Umgebung, vor allem von seinen Eltern oder denjenigen, die es erziehen, eingeschätzt wird. Das wird vom Kind bereits lange, bevor es die Sprache versteht und selbst sprechen und begrifflich denken kann, gespürt, nämlich je nachdem, wie es in bestimmten Situationen angeblickt, angefasst, stimmlich angesprochen und wie auf seine Bedürfnisse eingegangen wird. Was dem Kind dabei über sich selbst vermittelt wird, wird in der Transaktionsanalyse als ↗Botschaften formuliert, die gesamthaft als *Grundbotschaften* [injunctions] bezeichnet werden. »Botschaft« darf also in diesem Zusammenhang nicht als verbal aufgefasst werden, vielmehr gilt es, wie beidseits angedeutet, als typisch, dass diese *Grundbotschaften* zuerst nur *wortlos*, gleichsam *atmosphärisch* vermittelt werden. In einem Alter, in dem das Kind Sprache versteht, können sie bestätigend auch einen Ausdruck in Worten finden. Mit Stewart u. Joines bin ich allerdings der Ansicht, dass eine *Grundbotschaft* einem Kleinkind auch erst in einem Alter vermittelt werden kann, in dem es die Sprache bereits versteht, aber auch dann doch wohl meistens nicht verbal.

Wichtiger ist für mich, dass die *Grundbotschaften* nicht erzieherisch gemeinte Aufforderungen gelten wie ↗Anweisungen. Sie sind vielmehr Ausdruck einer emotionalen Beziehung zum Kind. Nach dem Modell der ↗Ich-Zustände wird deshalb gesagt, sie gingen vom »Kind« der Eltern aus und würden entsprechend in der »Elternperson« (EL_1) des Kindes verinnerlicht (↗Skriptmatrix). *Sie wirken sich als eine das Leben begleitende Grundstimmung aus* und nicht als »Stimme des Gewissens«. Dass von Botschaften gesprochen wird, ist also mehr nur ein Gleichnis, abgesehen von allfälligen späteren Bestätigungen durch Worte.

Die Aufdeckung der *Grundbotschaften* ist das Hauptanliegen der angewandten ↗Skriptanalyse. Dass der Ausdruck (Skript-) Überzeugungen oder (Skript-) Annahmen eine bessere Bezeichnung wäre, siehe bei meinen Ausführungen zum Stichwort *Botschaften!*

Eine destruktive Grundbotschaft kann fast ständig das Erleben und Verhalten beeinflussen oder auch das Erleben und Verhalten nur andeutungsweise färben oder nur in kritischen Situationen zum Ausdruck kommen.

(Nach Berne 1966a, 1966b, 1972; Campos 1970; Goulding, R. 1972; Goulding R. u. M. 1976; Goulding M. u. R. 1979, Steiner 1966a, 1971,1974. - Weiter werden im nachfolgenden Text berücksichtigt: Allen, J.u.B. 1972; Goulding, M. 1977; Goulding, R. u. Mitarb. 1978; Holloway 1972; James u. Jongeward 1971; Schlegel 1979/'1988; Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978)

Beispiele

1. Eine Patientin lag neugeboren in der Wiege, als eine Großmutter, die in der Familie hohes Ansehen genoss, sich über sie neigte und sagte: »Dieses Kind wird es einmal schwierig haben!«. Die Eltern sind von dieser Prophezeiung beeindruckt. Sie erinnern sich immer wieder daran, wenn sie mit dem Kind Erziehungsschwierigkeiten haben und orientieren zudem schon das Kleinkind über die Prophezeiung der Großmutter. Es wächst mit der Grundstimmung auf, es sei ein Mensch, der immer viel Schwierigkeiten haben werde. Das wäre eine *destruktive Grundbotschaft.*

2. Als Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, geboren wurde, prophezeite eine alte Bäuerin seiner Mutter, sie habe der Welt einen großen Mann geschenkt. Da sie dieses Ereignis später ihrem Sohn erzählte, muss es sie beeindruckt haben. Als Freud elf- oder zwölfjährig war, nahmen ihn die Eltern in eines der Wirtshäuser des Praters mit. Es fiel dort ein Mann auf, der von Tisch zu Tisch ging und für ein kleines Honorar Verse über ein aufgegebenes Thema improvisierte. Freud wurde abgeschickt, den Dichter an den Tisch zu bestellen. Ehe diesem ein Thema gegeben wurde, ließ er einige Reime über den Jungen fallen und erklärte es für wahrscheinlich, dass einmal ein »Minister« aus ihm werde. Freud selbst hält es für möglich, dass er durch diese Prophezeiung beeinflusst bis kurz vor seiner Einschreibung an der Universität Jura studieren wollte. Einem Juristen, auch einem jüdischen, hätte, wie Freud selbst bemerkt, die Ministerlaufbahn am ehesten offen gestanden (Freud 1901/ [8]1928, S.198f). Die »Botschaft« des Stegreifdichters war eine Bestätigung der Prophezeiung der Bäuerin bei der Geburt von Freud. Die Erwartung der Mutter, es würde aus ihrem Jungen einmal ein großer Mann, könnte, wie Berne das annimmt, die Rolle einer *konstruktiven Grundbotschaft* gespielt haben.

Weitere Beispiele für *Destruktive Grundbotschaften* und *Konstruktive Grundbotschaften* unter den ergänzenden Ausführungen!

Ergänzende Ausführungen

Ich weise hier nochmals nachdrücklich darauf hin, dass die Bezeichnung »Überzeugungen« [beliefs] oder »Grundannahmen« treffender wäre und entsprechend auch die Formulierungen. Was hier traditionell als Grundbotschaft genannt wird, würde dann auch ohne weiteres Eingang finden in die ↗kognitive Psychotherapie.

1. Destruktive Grundbotschaften (auch: Einschärfungen, Hexenbotschaften, Bannbotschaften, ↗Stopper) nach Campos und Goulding.

Berne wie nach ihm auch Steiner haben unter *injunction* auch allgemein jede einschränkende Botschaft verstanden. Seit der besonderen Heraushebung und Systematisierung der *destruktiven Grundbotschaften* durch Campos (1970) und Goulding (1972, 1976, 1979) werden nur noch Botschaften, wie ich sie im Überblick kennzeichnete, als *injunctions* bezeichnet.

1.1 Die in der klinischen Praxis häufigsten destruktiven Grundbotschaften nach Campos und Goulding

Campos veröffentlichte eine Liste von *Hexenbotschaften*, d. h. verbietenden Verfügungen [prohibition injunctions]. Er formulierte sie grundsätzlich als Verbote, die er in englischer Sprache mit Don't... [Nicht ...] beginnt, z. B. Don't be!« [»Sei nicht!«] oder »Don't be close!« [»Sei nicht nah!«], eine formale Regel, die sich im Rahmen der Transaktionsanalyse bis heute erhalten hat, obgleich darunter sprachlich fragliche Formulierungen sind. R.u.M. Goulding haben die Aufzählung von Campos ergänzt, lehnen aber die Bezeichnung *Hexenbotschaft* kategorisch als »antitherapeutisch« ab, da sie davon ablenke, dass jeder für sein Selbst- und Weltbild selbst verantwortlich sei (↗Skriptentscheidung, ↗Neuentscheidung, ↗Neuentscheidungstherapie).

Es mag merkwürdig scheinen, dass ein Fachbegriff als »antitherapeutisch« abgelehnt wird. Es hängt dies damit zusammen, dass in der Transaktionsanalyse die Patienten vom psychologischen Bezugsystem, mit dem der Therapeut arbeitet, nicht ausgeschlossen wird, sondern vielmehr darüber orientiert werden soll. Da kann aber von Benennungen eine Wirkung ausgehen. Überdies ist der Ausdruck »Hexenbotschaft« (im Gegensatz zu »destruktiver Grundbotschaft«) kein rein beschreibender Ausdruck, wie es wünschenswert wäre, sondern es liegt ihm die Theorie von »Hexeneltern« zugrunde (↗innerer Saboteur, siehe auch hier unten bei 2.1).

Die *Grundbotschaften* bilden sozusagen den Kern des ↗Skripts. Wer eine Grundbotschaft verinnerlicht hat, legt demnach, was ihm begegnet, so aus, dass er diesen Grundbotschaften entspricht; er sucht Situationen auf, die sie bestätigen und arrangiert sogar unbewusst solche Situationen (z.B. ↗Spiele). *Manchmal wird aus einer Grundbotschaft auch ein Zwang, das Gegenteil zu beweisen, z. B. aus der Grundbotschaft: »Sei nicht!« ein Zwang beweisen zu müssen, dass man nicht umzubringen ist; aus der Botschaft »Sei kein Mädchen!« ein Zwang, sich möglichst so zu geben, wie von einem Mädchen (einer Frau) erwartet wird. Ich spreche von einem *Aufbäumer* (Schlegel 1989a). Es handelt sich dabei nicht um eine Rebellion im Sinn eines ↗Antiskripts, denn die Grundbotschaften sind nicht Direktiven, sondern Grundstimmungen!

Während Campos die Zahl möglicher destruktiver Grundbotschaften offen lässt, glaubte R. Goulding in seiner ersten Veröffentlichung (1972), dass seine Aufzählung von zehn destruktiven Grundbotschaften, die den Keim des ↗Skripts bildeten und das Motiv seien, manipulative ↗Spiele zu spielen, erschöpfend sei. In der zweiten wichtigen Veröffentlichung, die er mit seiner Mitarbeiterin herausgegeben hat (1976) spricht er von »wenigen« destruktiven Grundbotschaften [injunctions] und zählt zwölf auf. Später zählen M. u. R. Goulding elf Botschaften als grundlegend auf [our basic list], fügen dann aber noch weitere zu und deuten an, dass die destruktiven Grundbotschaften gar nicht erschöpfend aufgezählt werden könnten (1979). Für mich handelt es sich um Kategorien von Botschaften, bei denen meistens nicht nur in der Formulierung, sondern auch inhaltlich Varianten denkbar sind.

1.1.1 »Sei nicht!« (Campos 1970)

*Ich frage einen Patienten im Erstinterview, was wohl das Schlimmste gewesen sei, was er von seinem Vater gehört habe. Er berichtet mir, ohne sich lange zu besinnen, dass er als fünfjähriger Junge wie schon oft Zeuge einer lautstarken Auseinandersetzung zwischen seinen Eltern gewesen sei. Schließlich habe ihm sein Vater zugerufen: »Wenn du nicht auf die Welt gekommen wärest, hätte ich deine Mutter nicht heiraten müssen und könnte jetzt ein friedliches Leben führen!« Der Junge zog die Schlussfolgerung: »Mich mag niemand! - Ich bin auf dieser Welt überflüssig!« Es ist anzunehmen, dass der Vater schon vor diesem Ereignis dem Jungen rein »atmosphärisch« diese Botschaft vermittelt haben wird.

Folgen einer solchen »Botschaft« kann die fortdauernde Neigung sein, sich umzubringen oder dann nur ein flüchtiger Gedanke an diese Möglichkeit, vielleicht auch nur gelegentlich der Seufzer: »Wäre ich doch nie zur Welt gekommen!«. Zu beachten ist aber bei dieser wie bei den im Folgenden erwähnten Grundbotschaften, was ich als *Aufbäumer* bezeichnet habe (s. ob.).

1.1.2 »Sei nicht wichtig!« (Goulding 1972), *sprachlich besser *»Du bist nicht wichtig!«*

Die Folge einer im Kleinkind verinnerlichten derartigen Botschaft kann sein, dass der Betreffende noch als Erwachsener in Panik kommt. wenn er öffentlich sprechen oder einem Unternehmen vorstehen sollte. Er wird sich eher scheuen, Verantwortung zu übernehmen, weil er sich ihr nicht gewachsen fühlt. Er wird Mühe haben, seine Ansichten nachhaltig zu vertreten.

Die Grundbotschaften »Sei nicht!« und »Sei nicht wichtig!« haben eine besondere Bedeutung. Sie bilden sozusagen »das Dach« über allen nachfolgenden Botschaften. Es hat keinen Sinn, an einer der nachfolgenden Grundbotschaften therapeutisch zu arbeiten, wenn immer noch eine dieser zwei erwähnten Botschaften aktuell ist.

1.1.3 »Hab keine Bedürfnisse!« oder *»Hab dieses Bedürfnis nicht!«, »Hab die Bedürfnisse, die ich habe!«* (Schlegel 1988, S.185) Hier ist wohl auch, nicht genau gleichbedeutend, aber als Abwandlung einzureihen: *»Verlange nichts für dich selbst!«* (Campos 1970).

In einer meiner Gruppen wird eine Teilnehmerin von anderen gefragt, wo sie am liebsten die kommenden Sommerferien verbringen würde. Sie antwort: »Mein Freund möchte am liebsten an die Riviera!« Sie wurde darauf aufmerksam gemacht, dass sie nicht gefragt worden sei, wohin ihr Freund wolle, sondern wohin sie am liebsten möchte. Sie antwortete: »An die Riviera, wie ich schon sagte!« Es stellte sich heraus, dass sie tatsächlich gar nicht wusste, wo sie selbst am liebsten den Urlaub verbringen würde und sich bei einer entsprechenden Frage immer mit ihrem Freund identifizierte. Im Laufe mehrer Sitzungen, in denen die anderen Teilnehmer ihr auch massenhaft Reiseprospekte vorlegten, kam es dazu, dass die Betreffende langsam, langsam spürte, dass sie auch eigene Bedürfnisse hatte, was für sie ganz unerwartet, ja gleichsam unerlaubt war. In ihrer Herkunftsfamilie wurde nie nach den Bedürfnissen der Kinder gefragt. Die Mutter sagte: »Ich möchte ... « und das hieß: »So wird es gemacht!«.

1.1.4 »Hab keine Empfindungen!« (Woollams u. Brown 1978), auch: *»Hab keine eigenen Empfindungen!«* oder *»Hab diese Empfindungen nicht!«* oder *»Empfinde, was ich empfinde!«*

Von Campos und Goulding ist diese Botschaft in *»Hab keine Gefühle!«* einbezogen, da im populären englischen Sprachgebrauch wie im deutschen das Wort für Gefühle auch Empfindungen [sensations = Körpergefühle], z. B. Hunger, Schmerz, umfasst.

1.1.5 »Hab keine Gefühle!« (Campos 1970), auch: *»Habe dieses Gefühl nicht!«* oder *»Habe die Gefühle, die ich habe!«.*

1.1.6 »Denk nicht!« (Campos 1970), auch *»Du sollst dir keine unnötigen Gedanken machen!«.*

Die Folge kann sein, dass der Betreffende auch als Erwachsener Schwierigkeiten hat, Probleme denkerisch zu bewältigen, wo dies angebracht ist. Er verhaspelt sich dann gleichsam in seinen Gedanken, fühlt sich verwirrt. Oder jemand, der von seiner Kindheit her die Überzeugung mit sich trägt, er könne nicht denken, kann ausgesprochene Lernschwierigkeiten haben.

1.1.7 »Werde nicht erwachsen!« (Campos 1970), *auch: *»Bleib ein Kind!«, »Lass dich weiter von mir bestimmen!«, »Werde nicht selbständig!«*

Die Folge einer solchen Grundbotschaft kann sein, dass der Betreffende wesensmäßig kindlich bleibt, Mühe hat, selbständig seinen Weg zu gehen und sich unabhängig zu fühlen. *Nicht selten macht er auch als Erwachsener verhältnismäßig kleine Schritte und spricht in einer hohen Stimmlage. *Manchmal allerdings gibt er sich auch nur kindlich, wenn er anderen begegnet, da er als Kind im Beisammensein mit seinen Eltern erfahren hat, dass sie ihn gerne kindlich sehen (↗Aushänger).

1.1.8 »Sei kein Kind!« (R. Goulding 1972), *auch: *»Benimm dich wie ein Erwachsener!«, »Nimm das Leben ernst!«, »Tu etwas Vernünftiges und spiel nicht immer nur!«*

Schon als Kind kann der Betreffende auffallend ernsthaft und altklug wirken. Als Erwachsener hat er Mühe, Spaß zu verstehen und auch einmal ausgelassen zu sein, neigt also zum ↗Ausschluss seines »Kindes«.

1.1.9 »Sei nicht du selbst!« (Campos 1970), d.h. *»Sei kein Mädchen!«* (zu einem Mädchen) oder *»Sei kein Junge!«* (zu einem Jungen).

Als Folge einer solchen Botschaft kann ein Junge sich zart und so genannt mädchenhaft verhalten lernen, ein Mädchen wild und so genannt bubenhaft, dies besonders wenn sie spüren, dass ihre Eltern positiv darauf reagieren, wenn sie ein gegengeschlechtliches Benehmen zeigen. Ein gegengeschlechtliches Verhalten liegt näher, wenn schon der Körperbau gegengeschlechtliche Züge trägt, da ein solcher auch die Beziehung anderer Leute dem Betreffenden gegenüber beeinflusst und damit indirekt auch wieder ihn.

Bereits Campos deutet aber an, dass auch andere Eigenschaften unter das Gebot »Sei nicht du selbst!« fallen können wie z. B. »Sei nicht sexuell attraktiv!«. Später dann wurde unter dieser Botschaft auch das Verbot anderer körperlicher Eigenheiten untergebracht wie »Hab keine roten Haare!« *(genauer: »Du solltest keine roten Haare haben!«).

Im Grunde genommen lassen sich natürlich viele der andern erwähnten destruktiven Grundbotschaften – ich erwähne nur: »Werde nicht erwachsen!« oder »Sei kein Kind!« – unter dem übergreifenden Verbot »Sei nicht du selbst!« unterbringen.

*Es kommt immer wieder vor, dass von Eltern, die ein Kind verloren haben, ein nachgeborenes empfangen wird, wie wenn das vorverstorbene wieder auferstanden wäre, was so weit gehen kann, dass es auch dessen Namen erhält. Das Kind kann dies als Botschaft im Sinn von »Sei nicht du selbst!« zu spüren bekommen.

1.1.10 »Sei nicht gesund!« (Goulding 1972), *auch: *»Vergiss nicht: Du bist kränklich!«, »Schon dich!«*

Die Folgen können sein, dass der Betreffende später krank wird, wenn er zu wenig ↗Zuwendungen zu bekommen glaubt oder wenn irgendwelche Schwierigkeiten auftauchen.

1.1.11 »Sei geistig nicht gesund!« (R. Goulding 1972), *auch: *»Sei nicht normal!«. – »Du wirst noch einmal wie Onkel Emil!«* (der in einer Heilanstalt gestorben ist) oder auch nur *»Du gleichst Onkel Emil!«.*

1.1.12 »Gehör nicht dazu!« (Goulding 1972), *sprachlich besser: *»Du gehörst nirgends dazu!«,* *auch: *»Du wirst immer eine Besondere bleiben!«*

Es ist einem meiner Patienten unmöglich, an Kreise Gleichaltriger Anschluss zu finden. Er leidet unter einer entsprechenden Isoliertheit. Er stellt es auch immer wieder ungeschickt an, wenn er sich anderen anschließen will, d.h. provoziert gleichsam, abgelehnt zu werden. Es stellt sich heraus, dass er allein mit seiner Mutter aufgewachsen ist, die ihm verboten hat, mit den Nachbarskindern zu spielen. Sie erlebte sich als uneheliche Mutter im Dorf als ausgeschlossen und wollte ihrem Sohn dieses Erlebnis ersparen. Er musste seit frühestem Alter immer wieder hören: »Wir gehören eben nicht zu denen!«.

Jemand, der in der Kindheit diese Grundbotschaft erhielt, mag sich einem Kreis von Menschen immer mit der Erwartung nähern, er gehöre eigentlich nicht dazu, und diese Erwartung wird er dann auch immer wieder bestätigt sehen. Oder er wird sich, um seine tief in ihm liegende Ansicht zu bestätigen, immer wieder einem Kreis oder einer Gesellschaft anzuschließen versuchen, zu dem oder zu der er tatsächlich nicht passt. Oder es wird die Neigung haben, sich von anderen abzusondern.

1.1.13 »Sei nicht nah!« (R. Goulding 1972), *sprachlich besser: *»Komm niemandem nah!«*. Mit Nähe kann seelisch-geistige Nähe gemeint sein oder körperliche Nähe, Zärtlichkeit, oder beides zugleich. Das Ehepaar Goulding hat dieser Botschaft als Abwandlung zugeordnet: *»Trau*

niemandem!« oder sogar *»Liebe niemanden!«*. **»Nähe ist bedrohlich!«* kann die treffendere Formulierung sein.

1.1.14 »Schaff es nicht!« (Campos 1970), *auch: *»Du wirst nie Erfolg haben!«, »Nichts wird dir gelingen!«.*

Eine heimliche Eifersucht eines Elternteils kann das Motiv zu solchen »Botschaften« abgeben.

1.1.15 »Sei nicht glücklich!« (Steiner 1974; M.u.R. Goulding 1979), *auch: *»Sei nicht zufrieden!«.* Nach meiner Erfahrung recht häufig, im Schrifttum merkwürdigerweise trotzdem selten angeführt. Dazu gezählt werden mag auch die Botschaft: *»Freu dich nicht am Leben!«* (Campos 1970), *»Gönne dir kein Vergnügen!«* (M.Goulding 1977; 1978).

*Es kann, wenn eine solche Botschaft von einem Elternteil ausgegangen ist, ein Lebensneid dahinterstecken: »Woran ich keine Freude habe, daran sollst auch du dich nicht freuen!« Es wird sozusagen Loyalität gefordert. Ich habe auch Menschen erlebt, bei denen ich den Eindruck hatte, sie wollten von sich aus die Loyalität zu einem am Leben leidenden Elternteil aufrechterhalten. Bei anderen war während der Kinderzeit ein chronisch krankes Familienmitglied zu Hause und jede laute Äußerung von Übermut verboten, was sich in diese Botschaft umgesetzt hatte, denn ein Gefühl zu haben und dieses Gefühl zu äußern ist für ein Kleinkind dasselbe.

1.1.16 » Tu nicht!« (R. Goulding 1972), *auch: *»Unternimm nichts (sonst endet es wahrscheinlich mit einer Katastrophe)!«*. Ich würde die Formulierung beifügen *»Entscheide nicht! Lass die anderen oder das Schicksal für dich entscheiden!«*

1.2 Allgemeine Betrachtungen zu den destruktiven Grundbotschaften

Die destruktiven Grundbotschaften werden auch als (Skript-) Überzeugungen formuliert: »Ich habe keine Daseinsberechtigung!« statt »Sei nicht!«, »Ich gehöre nirgends dazu!« statt »Sei nicht nah!«.

Nach Campos und Steiner sind die destruktiven Grundbotschaften in jedem Fall Ausdruck einer emotional negativen Beziehung von Eltern zu ihren Kindern. Steiner schreibt von *Hexeneltern* oder *Hexenmutter* und *Monstervater* [ogre] oder auch von *Schweineeltern* (↗innerer Saboteur). Nach den Erfahrungen von Berne sind es in erster Linie psychisch gestörte Eltern, von denen die destruktiven Grundbotschaften ausgehen, was nach meinen Erfahrungen keineswegs zutrifft. Nach Campos möchte der Elternteil, von dem die destruktive Grundbotschaft ausgeht, einer Bedrohung oder kränkenden Herabsetzung begegnen. Nach Holloway und M. u. R. Goulding können destruktive Grundbotschaften aber auch Ausdruck von Unbehagen, Unsicherheit, Angst, Frustration. kindlichen Wünschen und heimlichen Sehnsüchten sein. Nach Erskine, handelt es sich um eine »kognitive Abwehr«.

Über die Beziehung der destruktiven Grundbotschaften zu den Ich-Zuständen von Eltern und Kindern und zum Zusammenhang zwischen dem Geschlecht der Eltern und der Kinder siehe unter den Stichworten *Skriptmatrix* und *Verrücktes »Kind«!.*

Nach Berne führt nur ausnahmsweise eine einzige erschütternde Erfahrung dazu, dass eine Grundbotschaft für das ganze übrige Leben eingeprägt bleibt. Oft müsse sie wiederholt werden, wenn wortlos vermittelt: vom Kind wiederholt gespürt werden, um verinnerlicht zu werden. *Es gibt ganz bestimmte Entwicklungsstadien, in denen ein Kind für bestimmte Grundbotschaften besonders empfänglich ist.

Berne macht darauf aufmerksam, dass Eltern sich hinsichtlich ihrer Botschaften an das Kind auch widersprechen können, »was das Kind in eine schwierige Lage bringt«. M. u. R. Goulding machen darauf aufmerksam, dass eine destruktive Grundbotschaft eines Elternteils aber auch durch die Botschaft des anderen abgeschwächt oder aufgehoben werden kann.

Meines Erachtens gehört es zum gesunden Gedeihen eines Kindes, dass es spürt, dass es willkommen ist, dass es wichtig genommen wird, dass seine Bedürfnisse, Empfindungen und gedanklichen Schlussfolgerungen ernst genommen werden usw. Der Aufzählung der am häufigsten wirksamen destruktiven Grundbotschaften kann eine genau entsprechende Liste von ↗Erlaubnissen zur Seite gestellt werden, worauf die Autoren James R. Allen u. Barbara Ann Allen aufmerksam machen. *Statt »Sei nicht!« heißt es dann: »Schön, dass es dich gibt!«, statt »Hab keine eigenen Bedürfnisse, Empfindungen und Gefühle!« heißt es: »Du darfst deine eigenen Bedürfnisse, Empfindungen und Gefühle haben und sie zeigen!« usw. *Ein Kind, das solche Erlaubnisse nicht zu spüren bekommt, wird möglicherweise eine Grundstimmung entwickeln, *wie wenn* ihm entsprechende destruktive Grundbotschaften vermittelt worden wären. Praktisch finden sich im Erleben und Verhalten von jedermann die Wirkung destruktiver Grundbotschaften, wenn sie auch in verschiedenem Ausmaß auf das aktuelle Erleben und Verhalten »durchschlagen« (s.o.). Mir ist genau wie Stewart u. Joines aufgefallen, wie häufig die Grundbotschaft »Sei nicht!«, die doch zu den schwerwiegendsten gehört, bei der Skriptanalyse auftaucht. *Möglicherweise ist sie Ausdruck der völligen Abhängigkeit und Hilflosigkeit des Säuglings, dessen Bedürfnisse nie sofort erfüllt werden können, sonst würden sie – wie idealenfalls im Mutterleib – gar nicht als solche erlebt!

Aufgehoben werden die destruktiven Grundbotschaften nach Berne vor allem durch ↗Erlaubnisse, nach dem Ehepaar Goulding durch ↗Neuentscheidungstherapie, nach anderen Transaktionsanalytikern im Rahmen eine ↗Beelterung als eigenem Verfahren.

*2. *Konstruktive Grundbotschaften*

2.1 Beispiele von konstruktiven Grundbotschaften

2.1.1 »Ich sehe gern, wie klug du bist!« (Steiner 1974).

2.1.2 »Werde eine schöne Frau!« sagt das »Kind« eines Vaters zu seinem Töchterchen (Steiner 1974). Steiner bezeichnet diese Botschaft als ↗Erlaubnis, stellt sie aber theoretisch als konstruktiv einer destruktiven Grundbotschaft [injunction] zur Seite.

2.1.3 »Sieh nur, wie das Kind sich lauthals wehrt, wenn seine Windeln nass sind! Es wird sich zu einem hartnäckigen Persönchen entwickeln«, meint der Vater und freut sich auch später, wenn das Kind seine Bedürfnisse energisch meldet. Das Kind spürt diese »Verstärkung« und entwickelt sich, wie der Vater »vorausgesehen« hat.

2.2 Ausführungen

Berne zählt an einer Stelle seines Werks ausdrücklich auch wohlwollende elterliche Botschaften zu den *Grundbotschaften* [»o.k.-injunctions«]. Die Beziehung zu den Ich-Zuständen sei genau dieselbe wie bei den destruktiven Grundbotschaften (↗Skriptmatrix). Sie seien den Wünschen und Voraussagen einer guten Fee oder eines fröhlichen Riesen im Märchen zu vergleichen. Auch Kahler u. Capers schreiben von derartigen *(konstruktiven) *Grundbotschaften* [injunctions]). Auch R.u.M. Goulding kennen Grundbotschaften [injunctions], die sich gegen Misserfolge, Mittelmäßigkeit, Apathie und Passivität richten.

Die Bezeichnung »injunctions«, nach Berne ausdrücklich nach dem Vorbild gerichtlicher Auflagen, ist eine merkwürdige Bezeichnung für konstruktive Botschaften, zeigt aber, dass sie von den Autoren in Analogie zu den destruktiven Grundbotschaften verstanden werden.

Steiner schreibt von *guten Hexenbotschaften*. Eine solche »gute Hexenbotschaft« entspricht nach Steiner einer Ermutigung und der Zuschreibung von Intelligenz, Güte, rascher Auffassungsgabe, Schönheit, Gesundheit usw. (s. Beispiele). Steiner vermeidet aber in diesem Zusammenhang das englischsprachige Wort »injunction«, denn seines Erachtens gehen diese positiven Botschaften von der »wohlwollenden Elternperson« der Eltern aus und

werden in der »wohlwollenden Elternperson« des Nachkommen verinnerlicht. Dieser kann sich von dort aus selbst Mut zusprechen. Steiner hält es allerdings für möglich, dass sich eine verinnerlichte ermutigende Botschaft mit der Zeit erschöpfen könnte, wenn kein Zuspruch von außen mehr erfolgen sollte. An anderer Stelle allerdings, die dem dritten Beispiel entspricht, gehe nach Steiner auch eine solche Botschaft vom »Kind« eines der Eltern aus.

Diese den destruktiven Grundbotschaften analogen konstruktiven Grundbotschaften werden von den Autoren nicht deutlich von ↗Erlaubnissen unterschieden oder sogar ihnen gleichgesetzt. Wir müssen uns aber klar sein, dass auch die konstruktiven Grundbotschaften Direktiven sind und keine Lizenzen (↗Erlaubnis). Die Aufforderung »Lebe glücklich! « entspringt zwar einer wohlwollenden Gesinnung, aber wenn beim Nachkommen eine Situation eintritt, in der das Gefühl, unglücklich zu sein, angebracht wäre, wird er dieses Gefühl verdrängen und den Glücklichen spielen (↗Ersatzgefühl). Die Erwartung des Vaters an seine Tochter, sie werde eine männerbetörende Schönheit, ist zwar positiv gemeint, kann aber auch zu einer lästigen Verpflichtung werden. Das ist keine *Erlaubnis*, wie Steiner meint, sondern, wie er ebenfalls schreibt, ein *Programm* (Siehe dazu auch das Stichwort *Skript*, dort die ergänzenden Ausführungen 4!).

Über das psychologische Verhältnis von Grundbotschaften zu Antreibern siehe das Stichwort *Antreiber*, Ergänzende Ausführungen

Grundeinstellungen

Überblick

Wer die *Grundeinstellung* [life position] einnimmt »Ich bin nicht O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) O.K.«, zweifelt an sich und traut sich weniger zu als den anderen. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) nicht O.K.«, zweifelt nicht an sich und traut sich mehr zu als anderen. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin nicht O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) auch nicht O.K.«, zweifelt an sich und anderen und traut niemandem etwas zu. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) O.K.« begegnet jedem Menschen als einer grundsätzlich gleichgestellten und gleichwertigen Person, der gegenüber er sich weder überlegen noch unterlegen erlebt, wobei er das Verhalten anderer, das er möglicherweise beanstandet, von ihrer Person unterscheidet.

Die Annahme von Berne und den Transaktionsanalytikern, für jemanden mit der Einstellung »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.« sei das Leben sinnlos, ob ihm nun dies klar bewusst sei oder nicht, und jemand mit der Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist O,K,« bejahe das Leben vorbehaltlos, betrifft eine andere Ebene als nur der Beziehungsebene, entspricht aber auch meiner Erfahrung.

(Babcock u. Keepers 1976; Berne 1962c, 1966b, 1969b, 1970,1972; English 1972b 1975b; Ernst, F. 1971a, 197lb; Petzold 1976. Im Folgenden auch English 1995; Hine 1995; Jacobs 1997; White 1994, 1995, 1997)

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne werden dem O.K. bei den asymmetrischen Grundeinstellungen verschiedene Bedeutungen zugeschrieben: Für den einen mag Armut O.K. sein und Reichtum nicht O.K., für einen anderen ist es genau umgekehrt, für wieder andere ist Beherrschtheit O.K. und Spontaneität nicht O.K. usw. Letztlich gehen diese Überzeugungen auf Erfahrungen in der frühen Kindheit zurück. Die Grundeinstellung bildet sich nach Berne in diesem Alter aus.

Obgleich Berne annimmt, jeder nehme seit Kleinkindheit gewohnheitsmäßig eine be-

stimmte dieser Grundeinstellungen ein, stellt er sie auch als psychopathologische Kategorien dar, wie wenn diese Extremvarianten wären. Diese beiden Auffassungen sind in der Praxis auseinanderzuhalten!

*Die vier *Grundeinstellungen* können bei ein und demselben Menschen je nach Umständen verschieden sein, aber in kritischen Situationen neigt fast jedermann zu einer bestimmten der vier Einstellungen.

1. »Ich bin nicht O.K., du bist (oder: ihr seid, die anderen sind) O.K.!«;
abgekürzt: –/+ (nach Berne die dritte Grundeinstellung)

Diese Einstellung ist am eindeutigsten zu umschreiben, weswegen ich sie hier an erster Stelle erwähne. Sie kommt denjenigen zu, die an *Minderwertigkeitsgefühlen* leiden. »Natürlich passiert das wieder mir!«, »Sie können das besser!«, »Ich bin dem Leben nicht gewachsen!« Er nimmt leicht Schuld auf sich. Es fällt ihm nicht schwer, um Rat zu fragen oder um Behandlung zu ersuchen.

Nach Berne, leiden Menschen mit dieser Grundeinstellung unter depressiven Verstimmungen und können sich unter Umständen umbringen. Deshalb schreibt er von der *depressiven Grundeinstellung.* Menschen mit dieser Einstellung lebten zurückgezogen, *manchmal klammern sie sich aber an solche mit der gegenteiligen Einstellung. *Bei Menschen, die deswegen, weil sie unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden, Behandlung suchen, ist logischerweise anzunehmen, dass ihnen bewusst ist, dass sie *eigentlich* nicht minderwertig sind. Dann gibt es aber andere, die so überzeugt sind, minderwertig zu sein, dass es ihnen gar nicht in den Sinn kommt, deswegen von sich aus eine Behandlung zu suchen.

2. »Ich bin O.K., du bist nicht O.K.!«; abgekürzt: +/– (nach Berne zweite Grundeinstellung)

Nicht jeder mit dieser Einstellung der Überlegenheit tritt arrogant auf, er neigt aber im Allgemeinen dazu, die Schuld bei anderen zu suchen. Auch wer unbedingt anderen helfen möchte, ohne dass er darum gebeten wurde, nimmt diese Grundeinstellung ein (↗Dramadreieck) oder wer Verantwortung übernimmt, ohne dass ihm solche zukäme (↗Symbiose). Für den Betreffenden ist es Unterlegenheit und Schwäche, um Hilfe zu bitten. »Was? Ich soll etwas verloren haben? Ich verliere nie etwas!«, »Kommt! Lasst mich das machen!«, »Merkwürdig, wie immer alle Menschen zu mir kommen, wenn sie einen Rat brauchen!«

Berne nennt diese Grundeinstellung aus psychopathologischer Sicht die *wahnhafte Grundeinstellung,* wobei er sowohl an ein abnormes Misstrauen gegenüber anderen wie an einen eigentlichen Größenwahn denkt. Die Neigung zur Schuldzuweisung an andere kann nach Berne dazu führen, sich scheiden zu lassen, die Kinder in auswärtigen Internaten unterzubringen, weil sie lästig sind.

3. »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K!«; abgekürzt: –/– (nach Berne vierte Grundeinstellung)

Wer diese Grundeinstellung einnimmt, billigt weder sich noch anderen einen besonderen Wert zu. Er findet nicht, auf ihn sei mehr Verlass als auf andere, leidet aber auch nicht unter Minderwertigkeitsgefühlen im üblichen Sinn. Er kann der menschlichen Existenz im Grunde genommen keinen Sinn abgewinnen. Wir können von der Grundeinstellung der *Sinnlosigkeit* oder (meist nur heimlichen) *Verzweiflung* sprechen. Dieses Gefühl der *Sinnlosigkeit* oder *Verzweiflung* kommt bei als gesund geltenden Menschen häufig nur in kritischen Situationen zur Erscheinung, z. B. wenn es um die Stellungnahme zu Lebensproblemen geht. Menschen mit dieser Grundeinstellung suchen kaum je Hilfe auf, da sie sich von einer solchen nichts versprechen. »Was soll das schon nützen! «, »Umweltschutz? Alles, was Sie tun, ist ein Tropfen auf einen heißen Stein!«, »Jeder meint ohnehin, er sei sich selbst der Nächste!«

Menschen mit dieser Grundeinstellung haben nach Berne – wieder mit den Augen des

Psychopathologen gesehen – die Neigung, sich aus der Gesellschaft auszugrenzen, z. B. sich in abseitige Wohnheime zu verkriechen oder als psychotisch oder kriminell verwahren »zu lassen«. Diese Grundeinstellung soll nach Berne für *schizoiden* oder *schizophrenen* Menschen zukommen. Nach Fanita English gar befinden sich Menschen mit dieser Grundeinstellung »typischerweise« in psychiatrischen Kliniken oder in Gefängnissen. Nach Berne ist jemand mit einer solchen Grundeinstellung immer ein Verlierer (↗Gewinner)

Derjenige mit einer –/+ Einstellung droht einer –/– Haltung zu verfallen, wenn ein Mensch oder ein Ideal, auf das er sich bis dahin gestützt hat, versagt hat. Aber auch derjenige mit einer +/– Einstellung kann einer solchen zweifach negativen Grundeinstellung zu verfallen drohen, wenn er trotz seiner üblichen Überlegenheitsgefühle einmal vor sich selber versagt zu haben glaubt.

Meines Erachtens gibt es auch noch eine Abwehr sozusagen zweiter Ordnung, wenn z. B. jemand eine ihm eigentümliche –/+ Einstellung durch eine sozusagen künstliche +/– Einstellung überkompensiert, z. B. weil er meint, als Mann dazu verpflichtet zu sein, was sich meist in einem gereizten, manchmal unverhohlen arroganten Auftreten zeigt (überkompensatorische +/– Einstellung).

4. »Ich bin O. K., du bist O. K.!«; abgekürzt. +/+ (nach Berne die erste Grundeinstellung)

Für denjenigen, der diese Grundeinstellung einnimmt, sind alle Menschen gleich wichtig und entsprechend kommt er sich anderen gegenüber als Mensch weder unter- noch überlegen vor. Es macht mir immer wieder Eindruck, wie bei einer solchen Einstellung einem anderen Menschen gegenüber weder dessen Alter, noch dessen Aussehen, noch dessen Beruf oder Abkunft ins Gewicht fällt. Wir könnten von der Grundeinstellung der *Menschlichkeit* sprechen. Das alles heißt aber nicht, dass er mit seinem Verhalten oder dem eines anderen Menschen immer einverstanden ist! Er kann nachträglich sein eigenes Verhalten verwerfen oder das Verhalten anderer verurteilen, ohne aber deswegen sich oder den anderen als Person abzuwerten: »Richtig! Das habe ich falsch gemacht!«, »Wollen Sie es nicht nochmals versuchen?«, »Ich habe mich entschieden,...«.

Aus psychopathologischer Sicht ist diese Grundeinstellung diejenige des *gesunden Menschen* und manche Transaktionsanalytiker nehmen wie English (mündliche Mitteilung) an, dass jedem Menschen, der geistig und gemüthaft nicht krank sei, diese Grundeinstellung zukomme. Trotzdem Berne, wie bereits angedeutet, die Grundeinstellungen häufig psychopathologisch auslegt, nimmt er doch auch wieder an, dass es sehr selten sei, dass jemand seit Kindheit diese gesunde Grundeinstellung einnehme.

Dieser +/+ Grundeinstellung wird in der Transaktionsanalyse ein hoher Wert beigemessen. Ich bin nicht der Ansicht, dass sie immer eingenommen werden muss, wohl aber, dass es besonders wünschenswert ist, sie immer dann einzunehmen, wenn es menschliche Probleme zu lösen gilt. Sie kann tatsächlich von demjenigen, der sich dazu entschieden hat, auf seine Minderwertigkeitsgefühle oder auf seine Überlegenheitsgefühle in schwierigen Situationen zu verzichten, erlernt und eingeübt werden. Wer sie immer einzunehmen fähig ist, ist ein ↗‘Gewinner.

Petzold schreibt von der Grundeinstellung »+/+ symbiotisch«, die der gesunden symbiotischen Beziehung zwischen Säugling und Mutter entspreche (↗Symbiose). Fanita English spricht treffend von einem »Wir sind O.K.«. Sie nimmt an, dass der unausweichliche Bruch dieser Ur-Symbiose im Laufe der Entwicklung die Grundeinstellung »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.« zur Folge habe. Die damit verbundene Verzweiflung werde in der Folge durch eine der zwei »asymmetrischen« Grundeinstellungen abgewehrt. Nach ihr ist dies erstmalig im Alter von ungefähr 6 Monaten der Fall, dann wieder aktuell beim Kind zwischen zwei und drei

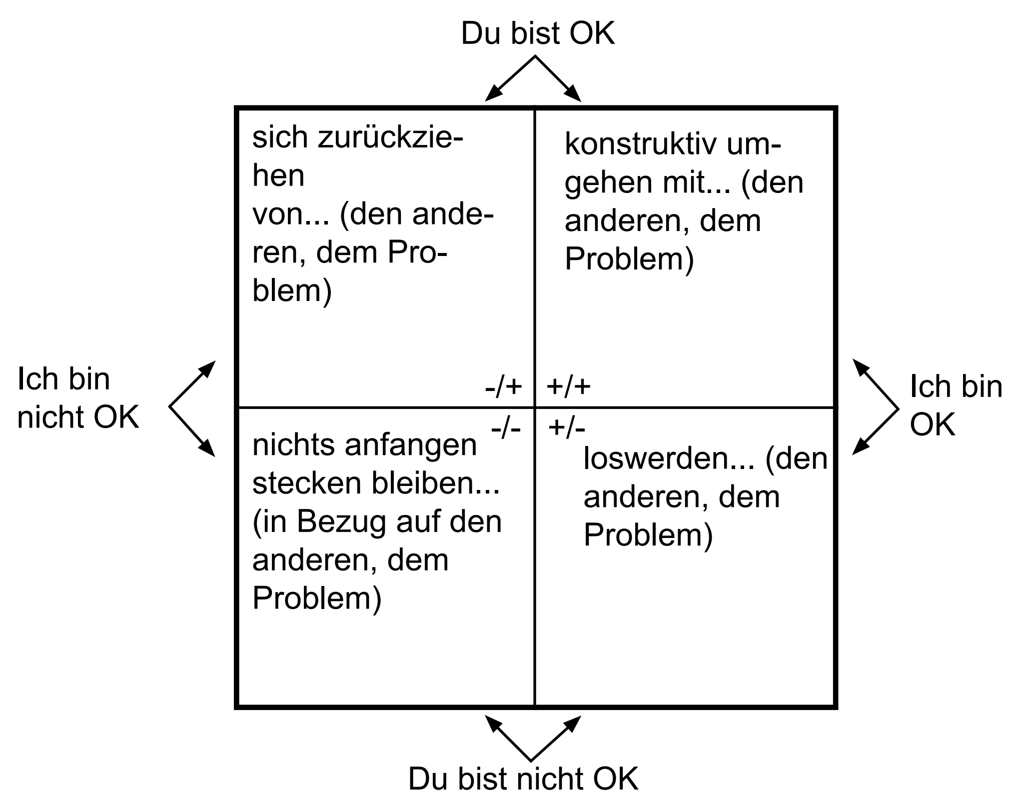
Jahren, in der Adoleszenz und zu Beginn des dritten Lebensjahrzehnts. Im Allgemeinen muss nach ihr die gesunde oder positive Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist O.K.« im Laufe des Lebens erworben werden und hat dann keinen symbiotischen Charakter mehr: »Ich bin O.K., du bist O.K. – realistisch«.

Häufig besteht zwischen zwei Menschen mit verschiedener asymmetrischer Grundeinstellung eine komplementäre Bindung.

Diese Situation wird von Jürg Willi als *Kollusion* bezeichnet. Was er in seinem Buch über die *Zweierbeziehung* (1975) als «progressive Haltung» bezeichnet, entspricht ganz genau einer +/- Grundeinstellung, was er regressive Haltung bezeichnet, einer -/+ Grundeinstellung.

Berne erwähnt einleuchtend die Möglichkeit einer Differenzierung der Grundeinstellungen durch eine Dreigliederung, z.B. »Ich bin O.K., du bist O.K., sie (die anderen) sind nicht O.K.!«, z. B. als Ausdruck der Solidarität von Mitgliedern einer fundamentalistischen religiösen Gemeinschaft mit Abwertung derjenigen, die nicht dazu gehören. Oder: »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K., die anderen sind O.K.!« als Ausdruck der Solidarität von Menschen mit Minderwertigkeitsgefühle.
Frank Ernst hat zu den Grundeinstellungen ein Schema entworfen, das sich großer Beliebtheit erfreut: das *O.K.-Gitter* oder der *O.K.-Korral*.

Die Grundeinstellungen nach Frank Ernst



Nach den Musterbeispielen von F. Ernst selbst geht es bei den Grundeinstellungen um den Ausgang von Unterredungen mit Mitarbeitern. Wenn ich z.B. eine Unterredung mit einem Vorgesetzten oder auch Gleichgestellten in dessen Arbeitsraum habe und nach diesem den Raum verlasse, komme diesem die Grundeinstellung +/– zu, weil er bleibe, und ich würde die Grundeinstellung –/+ einnehmen, weil ich entlassen sei, ohne Rücksicht darauf, wie die Unterredung verlaufen ist. Mindestens hinsichtlich den asymmetrischen Grundeinstellungen ist das eine völlig andere Auffassung, als Berne sie mit den Grundeinstellungen verbindet! (s. Schlegel 2001 b)

Überdies kennzeichnen die Grundeinstellungen nach F. Ernst auch, wie jeder mit *Situationen*, mit einem *Symptom*, mit einem *System*, mit einer *Methode* umgehe, die ihm »begegnen«. Dorothy Babcock und Terry Keepers (1976) fassen dies zusammen als Haltung gegenüber Problemen.

Die Grundeinstellungen nach Tony White

Für Tony White sind die Grundeinstellungen moralische Kategorien. Jemand, der hungernden Indern denselben Wert zubillige wie sich selbst, müsste, meint White, sich bis zur Aufopferung für diese einsetzen, sonst könnte ihm wohl nicht die Grundeinstellung +/+ zugebilligt werden, sondern nur die Grundeinstellung »Ich bin etwas mehr O.K. als du bist« (++/+), d.h. eine solche, die zwar den Nächststehenden Menschen denselben Wert zumesse wie sich selbst, Fernerstehenden aber einen geringeren Wert, wenn er sie auch nicht abwerte.

Schließlich differenziert White die Grundeinstellungen noch weiter, indem er an abnorme Persönlichkeiten oder so genannte ↗Persönlichkeitsstörungen denkt: Narzissten, Hysterische und Antisoziale hätten die Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist *(für mich) belanglos« (+/?), viele abnorm abhängige Menschen und alle oder doch viele Menschen mit Borderline-Störungen hätten demgegenüber die Grundeinstellung »Ich bin nicht O.K., du bist *(für mich) belanglos« (-/?). Die Therapie bei Menschen mit dieser Grundeinstellung bestehe im gezielten Aufbau einer positiven ↗Übertragung bei gleichzeitiger Betonung der Verantwortung für sich selbst.

Schließlich möchte White das, was ich als kompensierte +/- Einstellung auffasse, durch eine eigene Formel kennzeichnen: »Ich bin nicht O.K., du bist noch mehr nicht O.K.« So kennt also White nicht nur gerade vier, sondern sieben Grundeinstellungen.

Die moralisierende Auffassung von den Grundeinstellungen nach White entspricht nach English (1995), Hine (1995) und Jacobs (1997) nicht dem psychologischen Gehalt der Grundeinstellungen nach Berne. Zudem würden seine diesbezüglichen Vorstellungen auch von seinem moralisierenden Standpunkt aus gesehen gar nicht zutreffen. Hine betont in ihrer Kritik, dass jemand von jeder Grundeinstellung aus sich gegen die Leiden der Dritten Welt engagiert einsetzen könne. Überdies sei keine Rede davon, dass wer dies unter Aufopferung seiner selbst tue, damit bewiesen habe, dass er aus der Grundeinstellung +/+ heraus gehandelt habe. Viele Menschen, die den Ruf der Heiligkeit hätten, seien gegenüber anderen in einer ausgesprochenen +/– Grundeinstellung.

Zur den so genannten *bedingten O.K.-Einstellung*: »Du bist nur O.K., wenn du ... « siehe die Stichworte *Antreiber* und *Miniskript*!

Gruppen und Organisationen

Überblick

Mehrere bis viele Menschen bilden nach Berne dann eine *Gruppe*, wenn sie (1.) gegen ihre Mitwelt abgegrenzt sind, also eine *Enklave* bilden, und (2.) wenn sie zugleich eine *Gliederung* [Struktur] erkennen lassen, auch wenn diese nur darin bestehen sollte, einen Leiter oder Führer neben anderen Mitgliedern aufzuweisen.

Eine Gruppe von Leuten, die sich zwar von anderen abgrenzen, aber in keiner Weise gegliedert sind, z.B. Reisende, die denselben Zug besteigen, oder die Besucher einer Spielveranstaltung, nennt Berne eine *(einfache) Gesellschaft [party – auch Bezeichnung für eine Ansammlung von Menschen].

Zwischen einer *Gruppe* und einer *Organisation* besteht nach Berne kein grundsätzlicher Unterschied. Eine *Organisation* ist komplizierter.

(Berne 1963)

Beispiele

Eine Gruppe oder Organisation ist nach Berne z.B. eine therapeutische Gruppe (↗Gruppentherapie) von acht Teilnehmern mit einem Leiter oder eine Bande jugendlicher Delinquenten mit einem Bandenchef oder eine hierarchisch gegliederte Firma mit 7000 Beschäftigten oder ein organisierter Staat mit mehreren Millionen Einwohnern.

Ergänzende Ausführungen

Eine Gruppe oder Organisation funktioniert als *Arbeitsgruppe* oder, gleichbedeutend, *Aktivitätsgruppe*, wenn sie sich entsprechend ihrer ↗Gruppenverfassung einem geistigen oder materiellen Werk widmet oder für gemeinsames Vergnügen sorgt.

Berne nennt die Aktivität *konstruktiv*, wenn die Gesellschaft, in welcher die Gruppe eingebettet ist, durch diese bereichert oder doch keinesfalls gestört wird; er nennt eine Gruppe *destruktiv*, wenn die öffentliche Ordnung durch sie bedroht wird wie z. B. eine Bande jugendlicher Delinquenten.

Eine Gruppe funktioniert als *Kampfgruppe*, wenn ihre Kräfte sich auf die Abwehr einer äußeren Gefahr für ihren Bestand konzentrieren.

Eine Gruppe, die sich vor allem mit Konflikten innerhalb der Gruppe auseinander setzen muss, wird von Berne als *Prozessgruppe* bezeichnet. Die meisten Therapiegruppen seien Prozessgruppen. Was immer auch an die »innere Struktur« rühre, sei ein *Prozess*. Dabei denkt Berne einerseits an Auseinandersetzungen zwischen Leitung und Mitgliedern (betrifft die »Grobstruktur«), andererseits aber auch an Auseinandersetzung zwischen Gruppen von Mitgliedern oder zwischen einzelnen Mitgliedern (betrifft die »Feinstruktur«).

Es gibt einerseits Gruppen, die sich aus Teilnehmern zusammensetzen, die durch eine Gemeinsamkeit zusammengeführt wurden, z. B. durch gewisse Interessen, Erfahrungen, soziale Einstellungen. Es seien dies *persönliche Gruppen*. Eine solche beruhe auf individuellen Eigenheiten ihrer Mitglieder, also in erster Linie auf der *individuellen Struktur*. Als Beispiele können Liebhabervereinigungen genannt werden. Für gewöhnlich ist die Mitgliedschaft in einer solchen Gruppe völlig freiwillig. Als Gruppe gilt auch sie nur, wenn ihr eine organisatorische Gliederung zukommt.

Davon unterscheidet Berne Gruppen, in die ein Teilnehmer eintrete, weil in deren Organisation eine bestimmte Stelle frei sei und er sich für diese interessiere, z. B. um seinen Lebensunterhalt zu verdienen oder andere Vorteile zu genießen. Hier stehe die *organisatorische Struktur* im Vordergrund. Eine Fabrik, eine Behörde, die Lehrergemeinschaft in einer Schule wären eine solche Gruppe. Berne spricht von einer *erzwungenen [constrained] Gruppe* (besser wäre wohl: *unpersönliche Gruppe*).

Auch einer solchen Gruppe kommt aber eine *individuelle Struktur* zu, die meines Erachtens weitgehend das Betriebsklima mitbestimmt. Deshalb wird jemand, der eine Stelle für seinen Lebensunterhalt sucht, wenn er die Wahl hat, die *individuelle Struktur* einer Gruppe, in die er sich einzuordnen haben würde, doch auch berücksichtigen.

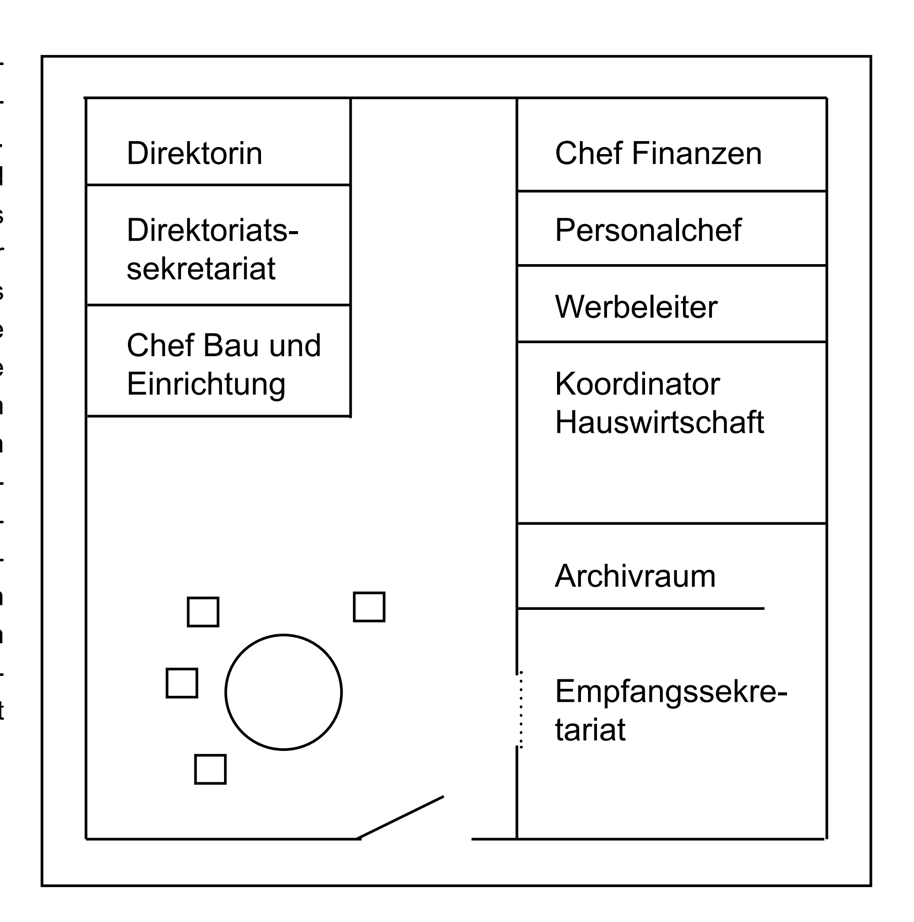
Kranke Gruppen sind solche, die hinsichtlich ihrer Aufgabe keinen Erfolg aufweisen können oder dann nur mit verzehrender Kraft- und Zeitverschwendung, weil sie im Kampf mit äußeren oder inneren Gegnern aufgerieben zu werden drohen.

Wer solche kranken Gruppen behandeln will, muss sich einen Überblick über ihre Überlieferung, ihre Arbeit, ihre Dynamik, Struktur und Kultur verschaffen (↗Gruppendynamik/Gruppenprozess, ↗Gruppenstruktur, ↗Gruppenkultur). Er sollte alle sechs grundlegenden ↗Gruppendiagramme zeichnen können. Bei Demonstrationen in einem Seminar wird das Sitzordnungsdiagramm (↗Gruppentherapie), wenn es sich nicht um eine Teamsitzung handelt, entweder durch ein »Lokalisationsdiagramm« ersetzt (s.Abb.) oder, wenn die verschiedenen Organe ihren Sitz getrennt voneinander haben, durch ein übliches Organigramm mit der jewei-

ligen Adresse.

Es geht darum, den Zusammenhalt (»Kohäsion«) zu fördern und eine eventuelle Zersetzung (»Agitation«) zu mindern. Dazu ist das Verhalten des ↗Gruppenleiters besonders wichtig. Er ist der persönliche Repräsentant der Gruppe und als Autoritätsfigur einflussreich für den Grad des Gruppenzusammenhaltes. Seine ↗Gruppenimago beeinflusst im allgemeinen das Verhalten aller Mitglieder der Gruppe und damit die private ↗Gruppenstruktur, was sich darin zeigt, wie die Arbeit erledigt wird. Gespräche mit der Leitung sind die bedeutsamsten Verfahren bei der Behandlung kranker Gruppen. Das zeigt sich auch bei kranken therapeutischen Gruppen, in denen sich der Leiter nach der Beobachtung von Berne oft von der magischen Macht tragen lässt, die ihm vom »Kind« der Mitglieder [vorerst] eingeräumt wird und sich nur ungenügend bemüht, einen bestimmten Therapieplan durchzuziehen.

Lokalisationsdiagramm, z.B. des Kaders einer Hotelkette, bei dem die Zusammenarbeit gestört ist. Es dient in Seminaren und Supervisionsgruppen als visueller Anhaltspunkt zur Demonstration des Umgangs mit einer »kranken« Gruppe von Organisationen, Jede Rolle ist durch einen Raum dargestellt, der auch Namen enthalten könnte. Dies entspricht dem Sitzordnungsdiagramm bei der ↗Gruppentherapie. Bei räumlich getrennten Geschäftsstellen allerdings wäre ein konventionelles Organigramm mit Adressangaben angebracht.



Gleichzeitig können Gespräche mit denjenigen Parteien notwendig sein, die den Zusammenhalt der Gruppe durch »Agitation« bedrohen. Dabei ist mit den im Streit liegenden Gruppen gleichzeitig zu sprechen; ein Gespräch zuerst nur mit der einen und dann mit der anderen Gruppe ist nach Berne nicht aussichtsreich.

Weitere Stichworte zur Gruppenpsychologie nach Berne siehe die nachfolgenden Stichworte und das Stichwort *Euhemerus*!

Gruppenapparat

Überblick

Als *Gruppenapparat* bezeichnet Berne Mitglieder einer Gruppe, die mit besonderen organisatorischen Aufgaben betraut sind: (1.) Diejenigen Gruppenmitglieder, deren Aufgabe es ist, mit der Umwelt der Gruppe umzugehen, d. h. von dort zu beschaffen, was die Gruppe für ihre Arbeit braucht-, und von dort aus Mitglieder zu rekrutieren, welche die notwendigen Bedingungen erfüllen, aber sich auch gegen unbefugte Eindringlinge zu wehren, fasst Berne unter dem Begriff des *nach außen wirksamen [external] Gruppenapparates* zusammen. (2.) Diejenigen Gruppenmitglieder, die sich mit der Bereitstellung der Einrichtung für die einzelnen Sitzungen zu beschäftigen haben, welche die Aufgabenteilung zwischen Leitung und Mitgliedern überwachen sowie für die Einhaltung von Gruppenetikette (↗Gruppenkultur) und anderen Regeln sorgen, nennt Berne den *im Inneren der Gruppe wirksamen [internal] Apparat.*

(Berne 1963)

Beispiele

In einem Staat, der hier Berne wohl als Gruppe oder Organisation vorschwebt, verkörpert die Armee den *nach außen wirksamen Apparat*, die Polizei und die Justiz den *im Inneren wirksamen Apparat*; in einer therapeutischen Gruppe übernimmt für gewöhnlich der Leiter beide »Apparate«, es sei denn, er habe gewisse Aufgaben ausdrücklich an Mitglieder delegiert.

Ergänzende Ausführung

Der Gruppenapparate beiderlei Art kann von der Leitung verhältnismäßig unabhängig funktionieren oder aber ihren Weisungen unterstellt sein.

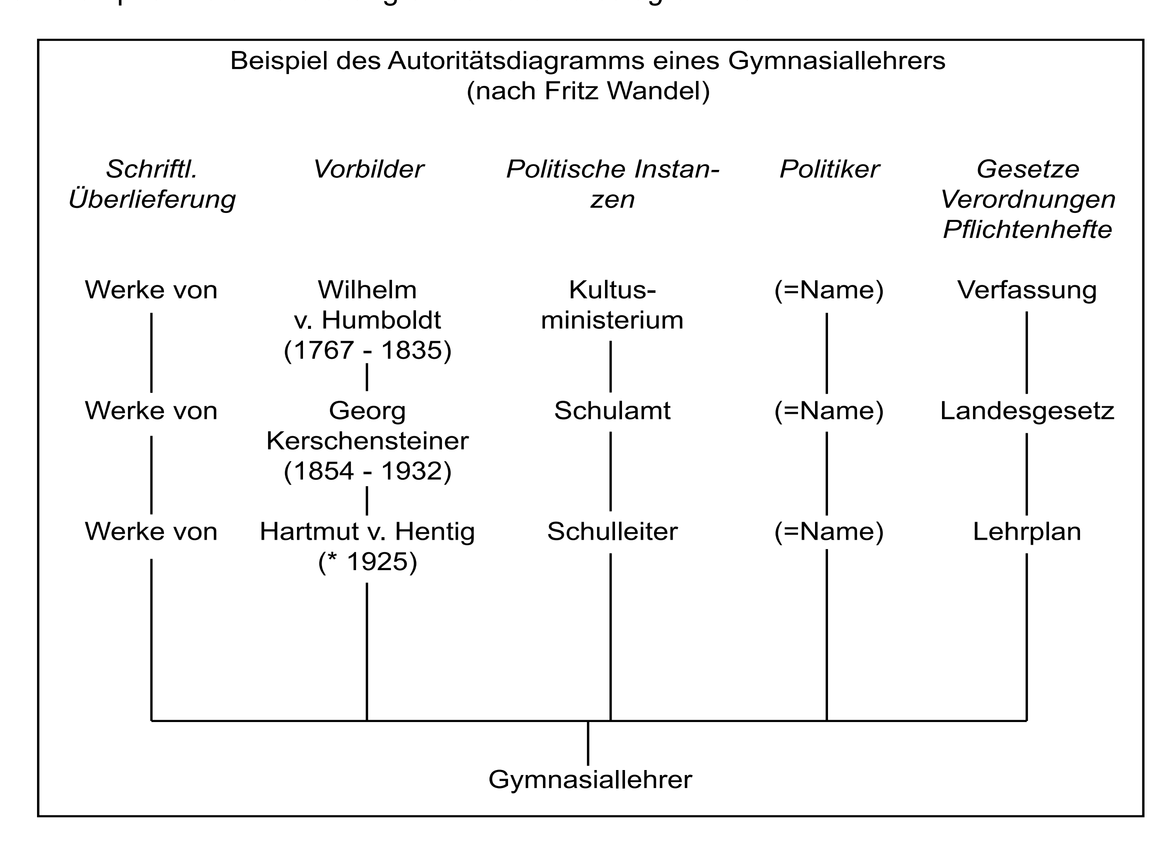
Gruppenautorität

Überblick

Unter *Gruppenautorität* versteht Berne *die Gesamtheit der geistigen, materiellen und politischen Einflüsse*, die unmittelbar oder mittelbar den oder die Leiter eine Gruppe oder Organisation beeinflussen, gleichgültig ob diese sich dessen bewusst sind oder nicht, ob sie sie wie selbstverständlich befolgen, dagegen rebellieren oder sich sachlich damit auseinandersetzen.

(Berne 1963, 1966b)

Berne empfiehlt die Herstellung eines *Autoritätsdiagramms*:



Zu diesen hierarchischen Einflüssen können noch informelle dazukommen, wie z. B. *Supervisoren; Statuten, Verordnungen und Anforderungen von Fachgesellschaften*; allenfalls *Eltern* oder *Elternbeirat*, die ja auch Anforderungen stellen, die möglicherweise im Lehrplan nicht festgesetzt sind. Unter »materiellen Einflüssen« versteht Berne wohl die Anstellungsbedingungen und die Ausrüstung.

Gruppendiagramme

Überblick

Berne unterscheidet sechs Arten von *Diagrammen zur Gruppenpsychologie,* insbesondere zur *Psychologie therapeutischer Gruppen:* (1.) Sitzordnungsdiagramm (↗Gruppentherapie), bei Betrieben stattdessen Lokalisationsdiagramm oder Organigramm (↗Gruppen und Organisationen); (2.) Autoritätsdiagramm (↗Gruppenautorität); (3.) Diagramm zur ↗Gruppenstruktur; (4.) Diagramm zur ↗Gruppendynamik; (5.) Diagramm zur ↗Gruppenimago und schließlich (6.) die Diagramme zu den Interaktionen zwischen den verschiedenen Organen oder Teilnehmern einer Gruppe, die den üblichen Diagrammen zu den Transaktionen entsprechen (↗Transaktion).

(Berne 1963; 1966b)

Gruppendynamik und Gruppenprozesse

Überblick

Unter *Gruppendynamik* im weiteren Sinn wird in der allgemeinen Psychologie so viel wie *Gruppenpsychologie* verstanden, also im wesentlichen die Strukturen, die sich in Gruppen auszubilden und die möglichen Prozesse, die sich in ihr abzuspielen pflegen. Auch Berne fasst seine gruppenpsychologischen Beobachtungen und Überlegungen unter dem Titel *Gruppendynamik* zusammen. In einem engeren Sinn des Wortes ist unter *Gruppendynamik* die Lehre von den Regeln zu verstehen, nach denen sich das Geschehen in Gruppen abspielt. In diesem Sinn bezeichnet Berne an einer Stelle die Gesamtheit der *Gruppenprozesse* als Gruppendynamik.

Es gibt Autoren, welche unter *Gruppendynamik* die Gruppenpsychologie in Bezug auf Organisationen verstehen in Gegenüberstellung zur *Gruppentherapie*.

(Berne 1963, 1966b)

Ergänzende Ausführungen

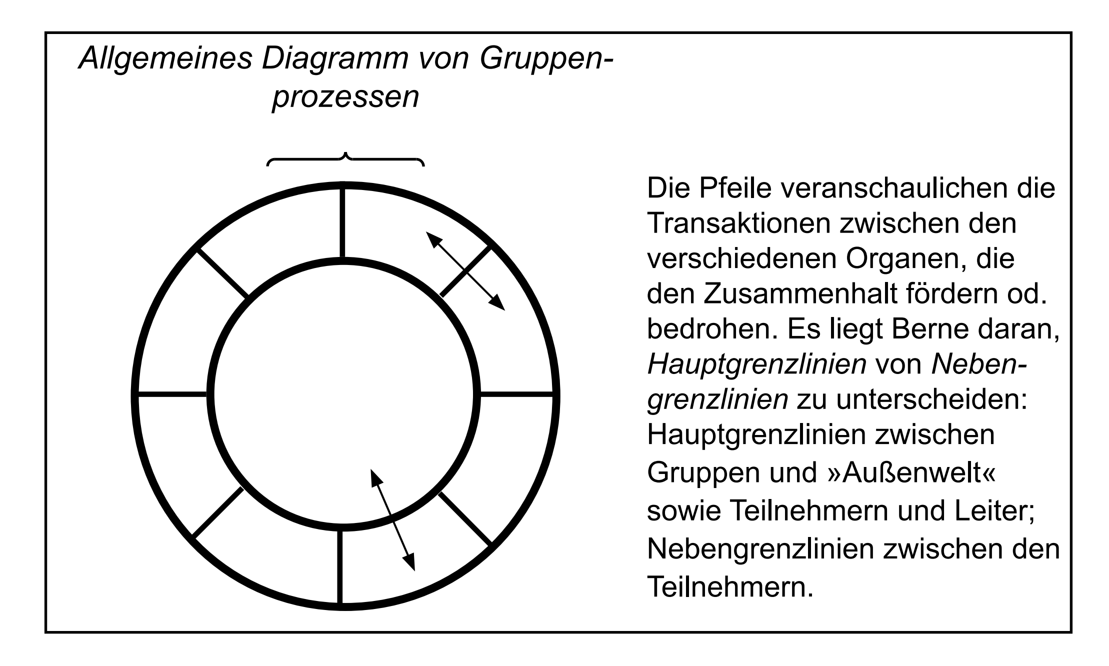
In erster Linie versteht Berne unter Gruppendynamik die Gruppenprozesse, die sich in der Gruppe bei der Auseinandersetzung mit Einflüssen abspielen, die den Bestand der Gruppe bedrohen und, weniger ausführlich behandelt, solche, die den Zusammenhalt und damit den Bestand der Gruppe fördern. Es sind nach Berne drei Arten von Einflüssen, die bei einer ↗Gruppe (oder Organisation) das Überleben bedrohen oder erhalten:

1. Einflüsse, die von außen auf eine Gruppe wirken, um sie zu zerstören (»aufzubrechen«). Die Auseinandersetzungen, die sich mit solchen Einflüssen abspielen, nennt Berne »nach Außen gerichtete [externe] Gruppenprozesse«. Bei einem Staat handelt es sich vor allem um die Abwehr der kriegerischen Bedrohung durch einen anderen Staat, bei einer Firma um den Kampf gegen wirtschaftliche Konkurrenz. Diese äußeren Einflüsse werden besonders den nach außen gerichteten ↗Gruppenapparat beschäftigen. In einer therapeutischen Kleingruppe spielen solche Einflüsse praktisch keine Rolle. Die Aufgaben des Gruppenapparates werden durch den Leiter wahrgenommen.

2. Daneben gibt es Einflüsse, die »im Inneren wirkende [interne] Gruppenprozesse« auslösen, z. B. wenn Teilnehmer auf einen Umsturz zielen, d.h., die gültige ↗Gruppenverfassung mit anderen als legalen Mitteln außer Kraft setzen möchten und besonders einen Keil zwischen der Leitung, die sich der Verfassung verpflichtet fühlt, und den Mitgliedern treiben möchte. Bei einem Staat vor allem revolutionär gesinnte Mächte wie militante Kommunisten in einem bürgerlich regierten Land. Berne schreibt von *Agitation* und *Agitatoren* auch in einem anderen Gruppenverband. Weniger bedrohlich für den Bestand einer Gruppe sind Agitatoren, die sich formell an die Verfassung halten, diese aber anders auslegen als die Leitung und z. B. Protestdemonstrationen veranstalten.

Schließlich können auch Auseinandersetzungen zwischen einzelnen Mitgliedern (Berne: »Intrigen«) den Bestand der Gruppe bedrohen. Diese dürften am wenigstens gefährlich sein.

Die Auseinandersetzung im Inneren werden besonders denjenigen ↗Gruppenapparat beschäftigen, der sich mit den inneren Einflüssen beschäftigt, bei einem Staat die Polizei.



3. Den Einflüssen, die den Bestand der Gruppe von außen oder von innen bedrohen, stehen solche gegenüber, die zur Erhaltung der Gruppe beitragen. Diese drücken sich im *Gruppenzusammenhalt* (»Kohäsion«) aus. Bei einem Staat z. B. die Organisation nationaler Veranstaltungen. Der Grad dieses Zusammenhaltes zeigt sich eben gerade im Widerstand gegen von außen drohende oder im Inneren zersetzende Einflüsse. Der Gruppenzusammenhalt ist abhängig davon, wie einflussreich gruppengefährdende (»dystone«) und gruppenerhaltende (»syntone«) Eigenheiten [proclivities] der einzelnen Mitglieder sind.

Für die in der ↗Gruppenverfassung vorgesehene Lösung von Aufgaben (»Gruppenaktivität«) ist es ungünstig, wenn alle Energie für die Verteidigung gegen destruktive Einflüsse gebraucht wird. Günstig ist sozusagen ein Überschuss an kohäsiven »Kräften«, damit sich eine Gruppen auch weiterhin ihren selbstgesetzten Aufgaben widmen kann.

Berne schreibt auch von Gruppenprozessen, welche die Struktur der Gruppe verändern. Sie spielen sich als Transaktionen zwischen den Mitgliedern ab. Es ist anzunehmen, dass er solche Gruppenprozesse zu denjenigen zählt, die »im Inneren wirken«. Sie bedrohen nicht den Bestand der Gruppe als solcher, aber versuchen sie wesentlich umzugestalten (Berne 1963).

Ebenfalls nicht von Gruppendynamik, wohl aber von Gruppenprozessen schreibt Berne bei Vorgängen, die einerseits dadurch hervorgerufen werden, dass jedes Mitglied in der Gruppe seine ↗Gruppenimago verwirklicht sehen möchte und andererseits dadurch, dass es seine Gruppenimago fortlaufend seinen Erfahrungen anpasst. Zweifellos denkt er dabei an therapeutische Gruppen (1963).

Berne schreibt, alle Arbeit in einer Gruppe würde sich in drei Kategorien einteilen lassen: (1.) Gruppenaktivität, (2.) nach außen gerichtete (externe] und (3.) im Inneren wirkende [interne] Gruppenprozesse. Es ist anzunehmen, dass bei therapeutischen Gruppen die Gruppenaktivität in dem Geschehen besteht, das der Behandlung der Gruppenmitglieder dient, während die Gruppenprozesse demnach im Wesentlichen stören. *Wird der Selbsterfahrung und Gruppenerfahrung der Teilnehmer eine therapeutische Wirkung zuerkannt, muss das aber auch für die im Inneren wirkenden Gruppenprozesse gelten, solange der Bestand der Gruppe erhalten bleibt.

Gruppenheld

Überblick

Der Held, der im Mittelpunkt der Überlieferungen der Gruppe steht, ist nach Berne jemand, der außerordentliche Taten zur Erhaltung einer ↗Gruppe oder deren ↗Gruppenkanon vollbracht oder eine grundsätzlich neue Ordnung geschaffen hat.

(1963/nur teilweise übersetzt)

Beispiele

Berne nennt Wilhelm den Eroberer als Gruppenheros der Engländer und Karl den Großen als solchen der Franzosen.

Ergänzende Ausführungen

Jede Gruppe hat nach Berne ein Grundbedürfnis [hunger] nach Helden. Eine Gruppe neigt mindestens dazu, den Begründer oder ersten Leiter zum ↗Euhemerus zu erheben.

Gruppenimago

Überblick

Der Begriff ist bei Berne mehrdeutig: Unter einer *Gruppenimago* versteht er (1.) die Vorstellung oder das Bild, das sich ein zukünftiger oder bereits aktiver Teilnehmer von einer Gruppe und ihren einzelnen Teilnehmern macht; (2.) die Vorstellung des einzelnen Teilnehmers, wie eine Gruppe *sein sollte*; (3.) die Vorstellungen, die sich der einzelne Teilnehmer von den »dynamischen Beziehungen« zwischen den Teilnehmern unter sich und zwischen ihnen und dem Gruppenleiter macht

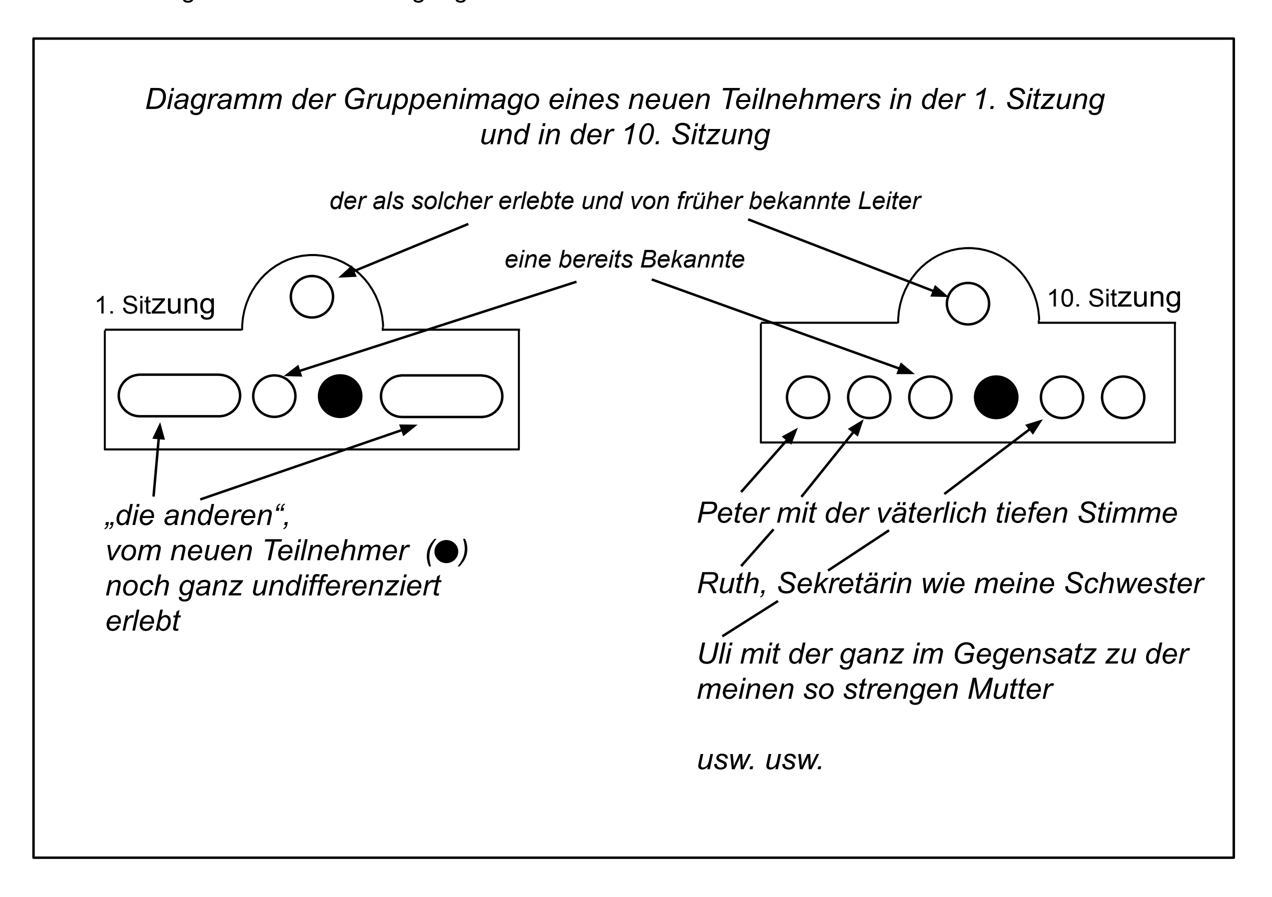
Es bleibt unklar, ob Berne nur von Gruppenimagines schreibt, wenn es sich um ↗Übertragungen handelt oder auch, wie mit der Zeit immer bei einer erfolgreichen therapeutischen Gruppe oder Selbsterfahrungsgruppe, um individuelle Beziehungen ohne Realitätsverkennungen. Letzteres liegt nahe, da Berne auch von der Gruppenimago des Leiters schreibt.

Der Begriff ist für Berne besonders deshalb wichtig, weil an ihn bestimmte Vorstellungen gebunden sind, was in einer therapeutischen Gruppe vor sich geht. Diese Gruppenimago wandelt sich ständig. Die Gruppenimagines der einzelnen Teilnehmer einer therapeutischen Gruppe bestimmen die private oder psychodynamische ↗Gruppenstruktur. Die Gruppenimago des Leiters beeinflusst nach Berne kraft seiner Autorität das Gruppengeschehen ganz besonders.

(Berne 1963,1966b)

***Beispiel**

Das linke Diagramm zeigt, wie ein neuer Teilnehmer die Gruppe erlebt. Außer zum Leiter hat er nur zu *einem* anderen Mitglied eine persönliche Beziehung. Es handelt sich um eine mütterliche Bekannte, die ihm die Teilnahme an der Gruppe nahe gelegt hat. Beim rechten Diagramm – nach der Teilnahme an zehn Gruppensitzungen – hat der Betreffende zu allen Teilnehmern eine persönliche Beziehung. *Es ist anzunehmen, dass diese vorläufig noch auf ↗Übertragung beruht.



Ergänzende Ausführungen

Ein Teilnehmer, der in eine therapeutische Gruppe eintritt, macht sich bereits bestimmte Vorstellungen von dieser Gruppe, den einzelnen Mitgliedern und ihrer Beziehung untereinander: *provisorisches Gruppenimago*. Vielleicht trifft er in der Gruppe Bekannte, denen er sich möglicherweise näher fühlen wird als anderen noch unbekannten Teilnehmern. Damit ändert sich für ihn die Gruppenimago und damit seine private ↗Gruppenstruktur. Im Laufe der Geschichte wird sich dieses »Bild« immer wieder ändern. Für das Geschehen in der Gruppe wichtig ist für Berne die Tatsache, dass der einzelne Teilnehmer über seine Gruppenimago die Gruppe und die einzelnen Teilnehmer beeinflusst, denn er sucht Bestätigung für das Bild, das er sich von der Gruppe macht.

Die Gruppenimago wird durch die Bedürfnisse, Wünsche, Emotionen und Erfahrungen der einzelnen Mitglieder geprägt. Es besteht dementsprechend eine enge Beziehung zu deren Erlebnisgeschichte. Deshalb nennt Berne die durch die Gruppenimago des einzelnen Teilnehmers bestimmte Gruppenstruktur nicht nur privat, sondern auch psychodynamisch (↗Gruppenstruktur, ↗Psychodynamik). Es kann z.B. der Leiter erlebt werden, wie das betreffende Mitglied seinerzeit seinen Vater erlebt hat oder noch erlebt. Es handelt sich nach Berne dann um eine *analytische ↗Übertragung*, während dann, wenn die anderen Teilnehmer als Geschwister erlebt werden, Berne von einer *extraanalytischen Übertragung* spricht. Weitere Teilnehmer können damit verglichen »undifferenziert« erlebt werden. Es wäre dies eine *unterdifferenzierte Gruppenimago*. Eine solche kann sich aber zunehmend »differenzieren«.

Bei einer *vollständig differenzierten Gruppenimago* verkörpert jeder andere Teilnehmer gewisse Rollen aus der Erlebnisgeschichte des Betreffenden; neben Familienmitgliedern kann er in anderen z. B. auch sein seinerzeitiges Kindermädchen oder einen Lehrer erleben. Bei einer *über-differenzierten Gruppenimago* werden gewisse Teilnehmer in mehreren familiären Rollen erlebt. Das führt dazu, dass sich das Verhalten eines Teilnehmers gegenüber einem anderen wechselt, je nachdem, in welcher Rolle er ihn dann gerade erlebt.

Die Gruppenimago und damit die psychodynamische oder private Struktur wandelt sich im Allgemeinen fortlaufend. Üblicherweise passt sie sich nach Berne zunehmend der Wirklichkeit an. Dieser Anpassungsprozess geht über den Austausch von Ritualen, dann vornehmlich unverbindlichen Unterhaltungen über die Auseinandersetzung durch psychologische ↗Spiele zu einer zunehmenden Intimität der Mitglieder untereinander (↗Zeitgestaltung). Nach Berne ist für einen Teilnehmer besonders wichtig, was die Gruppenimago des Leiters für eine Gestalt hat und was für einen Platz der Teilnehmer in dieser einnimmt. Der Leiter wird die Gruppe ja seinen Vorstellungen entsprechend zu lenken versuchen.

Siehe ↗*Gruppenstruktur*!

Gruppenkanon

Überblick

Unter *Gruppenkanon* versteht Berne die überlieferten Richtlinien, die nach dem Tod des Begründers oder ersten Leiters einer Gruppe, deren Arbeit regeln sowie die organisatorische ↗Gruppenstruktur festlegen. Der Kanon einer Gruppe besteht aus der ↗Gruppenverfassung und den davon abgeleiteten Gesetzen sowie der ↗Gruppenkultur.

(Berne 1963)

Gruppenkultur

Überblick

Unter der *Kultur einer Gruppe* [group culture] fasst Berne drei Eigenheiten jeder Gruppe zusammen: (1.) die Mittel, z. B. die Möbel und Geräte, welche die Arbeit ermöglichen oder die *technische Kultur*; (2.) die in der Gruppe üblichen Umgangsformen oder die *Gruppenetikette*, die nicht identisch zu sein braucht mit den Umgangsformen der umgebenden Gesellschaft, es typischerweise sogar nicht ist; (3.) *die Möglichkeiten des einzelnen, sich zum Ausdruck zu bringen* oder *den Gruppencharakter*.

Berne deutet an, dass er manchmal auch die ganze Art, wie die in der ↗Gruppenverfassung geforderte Arbeit geleistet und in eins damit mit der »äußeren Welt« umgegangen wird, zur Gruppenkultur rechnet.

(Berne 1963)

Ergänzende Ausführungen

Die *Gruppenetikette* gründet sich nach Berne auf dem, was er *Sozialvertrag* nennt. Der Sozialvertrag laute dahin, die ↗Persona der einzelnen Mitglieder, also die Art, wie jeder gesehen werden möchte, gegenseitig zu respektieren. Das Leben einer Gruppe wäre aber unerträglich langweilig, wenn der *Sozialvertrag* nie übertreten werden dürfte. Auf welche Art das geschehen darf, bestimmt nach Berne, was er *Gruppencharakter* nennt, *eine etwas merkwürdige Bezeichnung.

*Gerade für eine therapeutische Gruppe, in der auch auf Selbsterfahrung Wert gelegt wird, ist das, was Berne unter dem *Gruppencharakter* versteht, nämlich die Möglichkeit, die Persona der anderen auch einmal in Frage zu stellen, wichtig. Es gehört zu jeder Selbsterfahrung in einer Gruppe, sich nicht nur bewusst zu werden, wie man sich selbst einschätzt (»Selbstbild«), wie man gesehen werden möchte (»Persona«), sondern im Vergleich dazu auch, wie man von den anderen tatsächlich erlebt wird (»Fremdbild«). Zudem gehört zum Verlauf einer therapeutischen und/oder Selbsterfahrungsgruppe eine zunehmende ↗Echtheit.

Gruppenstruktur

Überblick

Unter *Gruppenstruktur* versteht Berne die Gliederung einer Gruppe. Es ist ein obligatorisches Kennzeichen einer ↗Gruppe, dass sie eine Gliederung aufweist.

Berne unterscheidet eine sozusagen offizielle Gliederung *(»organisatorische Struktur«)*, die sich aus den verschiedenen Rollen zusammensetzt, von einer Gliederung, die durch die Individualität der einzelnen Mitglieder gegeben ist *(»individuelle Struktur«)*. Beide Strukturen sind öffentlich, d. h. theoretisch einem Beobachter zugänglich *(»öffentliche Struktur(en)«)*.

Daneben bezeichnet Berne, nicht eben geschickt, auch die Gruppe und die einzelnen Teilnehmern, wie sie von jedem Mitglied, je nach dessen Erwartungen und ↗Übertragungen erlebt werden, als eine Struktur *(»private Struktur«* – *eigentlich ein ganzes Geflecht von Strukturen!). Diese Struktur wandelt sich ständig. Sie hängt weitgehend, *meines Erachtens aber nicht ausschließlich, mit der Erlebnisgeschichte der einzelnen Mitglieder zusammen (deshalb nach Berne auch *»psychodynamische Struktur«)*. Sie bestimmt weitgehend, was sich in einer therapeutischen Gruppe begibt.

Zwischen dieser privaten oder psychodynamischen Struktur und dem Begriff der ↗*Gruppenimago* besteht eine enge Beziehung.

(Berne 1963, 1966)

Beispiele

1. In einem Staat ist durch die Verfassung gegeben, welche gesetzgebenden, ausführenden und rechtlichen Organe zu unterscheiden sind, wobei auch in der Realität jedem ein bestimmter Ort zukommt (organisatorische Struktur). Die Organe werden vertreten durch bestimmte Menschen von Leib und Blut (individuelle Struktur). Jeder der Beteiligten hat seine ganz bestimmten Vorstellung von den persönlichen Beziehungen der Mitarbeiter untereinander und seiner eigenen Stellung im persönlichen Beziehungsgeflecht (private oder psychodynamische Struktur)-

*Bei therapeutischen Gruppen steht diese letzterwähnte Art von Struktur ganz im Vordergrund. Sie wird durch die ↗Gruppenimagines der einzelnen Teilnehmer bestimmt, während in einem Staat viel eher die einzelnen Fraktionen, z. B. im Parlament, bestimmte Vorstellungen von der Gruppe (dem Staat) haben und in ihrem Verhalten durch diese und die damit verbundenen Erwartungen bestimmt werden.

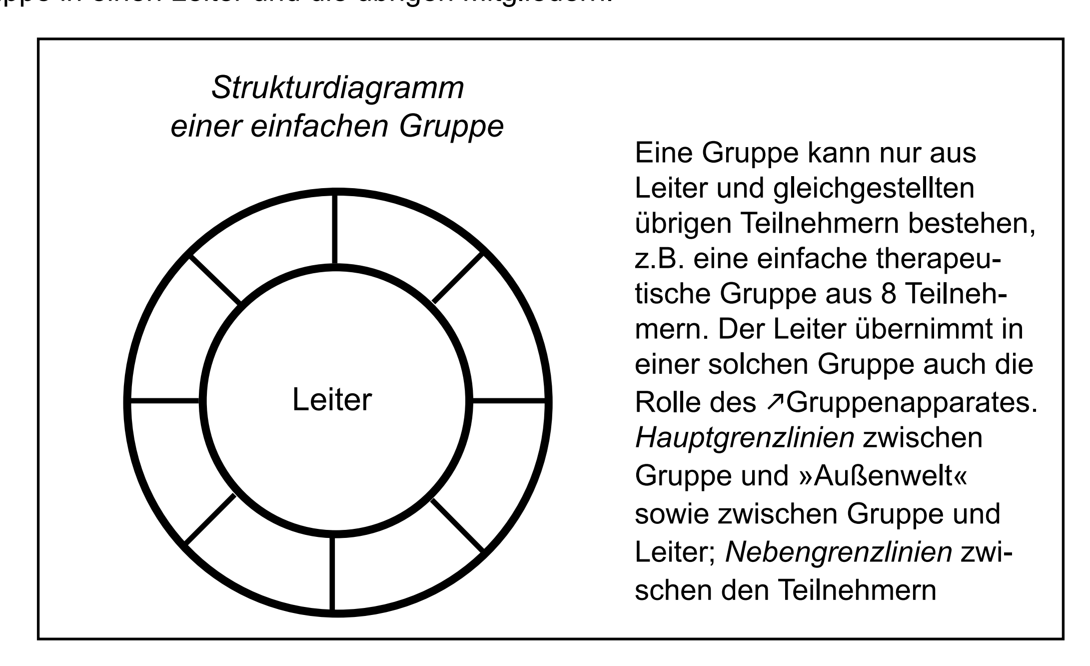
2. In einer psychiatrischen Klinik besteht die hierarchische Struktur aus dem Klinikchef, den übrigen Ärzten, den Psychologen und Sozialarbeitern, dem Pflegepersonal und schließlich den Technikern. Von diesen Angestellten unterschieden sind dann die Patienten in den geschlossenen und diejenigen auf den offenen Abteilungen (organisatorische Struktur). Daneben widerspiegelt sich diese organisatorische Struktur auch in den verschiedenen Lokalitäten, auf die diese Organe verteilt sind. Jede dieser Rollen wird mitgeprägt durch die Persönlichkeit derjenigen, die sie vertreten (individuelle Struktur). Jeder Teilnehmer erlebt die Gruppe und de-

ren Mitglieder auf seine ganz individuelle Art, je nach seiner ↗Gruppenimago. Das Bild (Imago), das sich der Chef von der Gruppe macht, dürfte in der Praxis besonders wichtig sein. Von ihm und seinen Vorstellungen sind seine Mitarbeiter und die Patienten weitgehend abhängig.

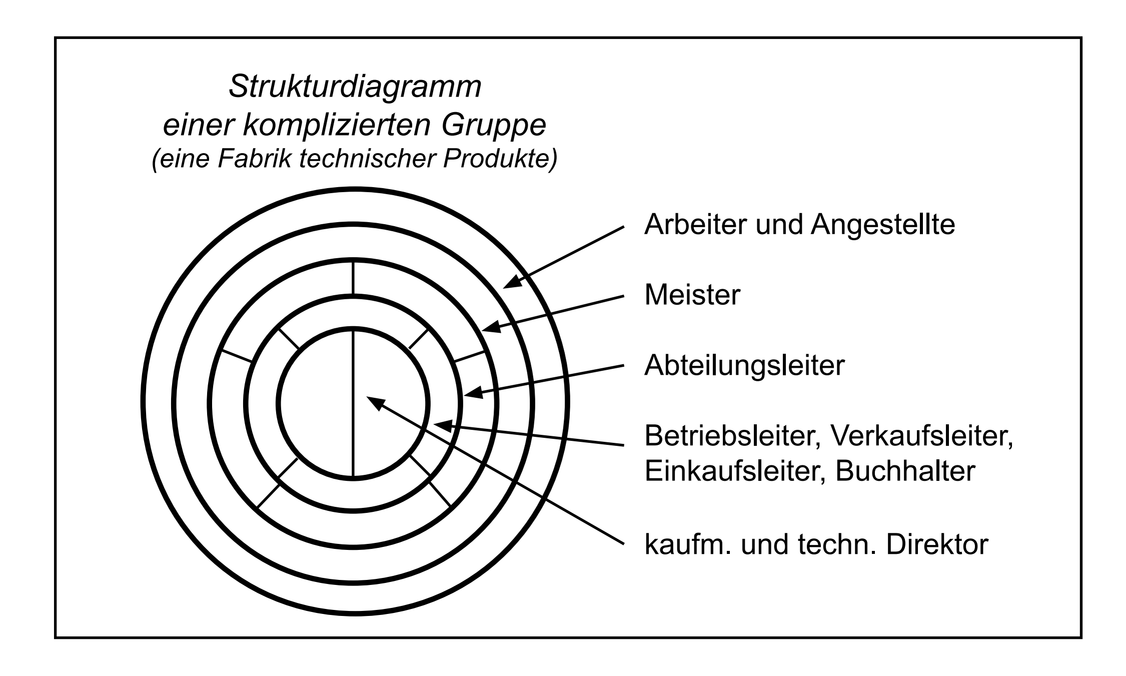
Ergänzende Ausführungen

Ich sehe im Folgenden davon ab, dass Berne auch den äußeren Rahmen [the physical arrangement] zur Struktur einer Gruppe rechnet, also die zur Verfügung stehenden Räume, die zeitlichen Verhältnisse und die Ausstattung.

Die *einfachste Gruppenstruktur* besteht nach Berne in der Aufteilung der (therapeutischen) Gruppe in einen Leiter und die übrigen Mitgliedern.



Eine *differenziertere Struktur* ergibt sich, wenn mehrere Leiter anwesend sind und/oder die Gruppenmitglieder sich in mehrere Untergruppen gliedern (s. Beispiel 2!).



Die *organisatorische Struktur* entspricht der Gesamtheit der vorgesehenen Rollen oder Stellen in einer Gruppe. Bei einer Therapiegruppe ist diese Struktur sehr einfach, besteht sie doch im Allgemeinen allein aus der Rolle eines Leiters und derjenigen der Patienten.
Die *Rolle* definiert sich nach Berne nach dem ↗Gruppenkanon, in dem »festgeschrieben« ist, wie sich jemand benimmt, der eine bestimmte Stelle in der organisatorischen Struktur einnimmt. Sie ist deshalb ein »Element der organisatorischen Struktur«.

Die schematische Darstellung der organisatorischen Struktur erfolgt durch ein Organigramm [organization chart] oder Lokalisationsdiagramm (↗Gruppen u. Organisationen).

Bricht die organisatorische Struktur durch Kriege gegen außen, durch Revolutionen im Inneren oder durch Intrigen, worunter Berne Auseinandersetzungen zwischen den einzelnen Mitgliedern versteht, zusammen, so überlebt die Gruppe nicht.

Die *individuelle Struktur* umfasst die konkreten Persönlichkeiten, welche die Rollen der organisatorischen Struktur besetzen. Bei einer Therapiegruppe können sie mit einem Blick wahrgenommen werden, da sie sich in ein und demselben Raum befinden.

Was die *Rolle für* die organisatorische Struktur bedeutet, das bedeutet die ↗*Persona* für die individuelle Struktur *(?). Unter Persona versteht Berne in diesem Zusammenhang den meist positive Eindruck, den jemand mit bemerkenswerter Anstrengung den anderen im Sinn der gültigen Gruppenetikette (↗Gruppenkultur) machen möchte.

Die organisatorische und die individuelle Struktur können beide als *öffentlich* bezeichnet werden, da ein außenstehender Beobachter erkennen kann, was für eine Rolle den einzelnen Mitgliedern zukommt und auch ihre mit Namen bezeichnete Individualität wahrnimmt.

Unter der *privaten* oder *psychodynamischen Struktur* versteht Berne die Gruppe, wie sie durch die Augen des einzelnen Teilnehmers erlebt wird. Sie besteht also aus bewussten und unbewussten Vorstellungen des einzelnen Teilnehmers von der Gruppe, der ↗*Gruppenimago*. In einer therapeutischen Gruppe leitet sich daraus das Geschehen in der Gruppe ab.

*Von *einer* privaten Struktur zu sprechen ist missverständlich, handelt es sich doch um so viele Strukturen wie Teilnehmer sind, deren jeder die Gruppe wieder auf seine Art erlebt.

In der psychodynamischen oder privaten Struktur *(genauer: in den verschiedenen privaten oder psychodynamischen Strukturen) hat jedes Mitglied eine bestimmte transaktionale, funktionelle und libidinöse (↗Libido) Bedeutung, die für einen Beobachter nicht offensichtlich ist, da sie aus den Gruppenimagines der einzelnen Mitglieder besteht, d. h. dem Bild, das sich jeder von der Gruppe als solcher und den einzelnen Teilnehmern macht.

Die psychodynamische oder private Struktur wird durch die Schemata der verschiedenen Gruppenimagines veranschaulicht.

Siehe das Stichwort *Gruppenimago*!

Gruppentherapie
nach Eric Berne

Berne bezeichnete in seiner ersten Übersicht die Transaktionsanalyse als Methode der Gruppentherapie (1958), obgleich er verschiedene seiner Modelle auch aus der Einzeltherapie entwickelte. Die Gruppentherapie galt aber lange als »Therapie der Wahl« in der Transaktionsanalyse. Wenigstens im deutschen Sprachbereich arbeiten heute viele Transaktionsanalytiker vorwiegend in Einzeltherapie.

Überblick

In einer Gruppentherapie nach Berne trifft sich ein ausgebildeter oder durch Supervision unterstützter Psychotherapeut regelmäßig mit mindestens 5, bevorzugt mit 8-10 erwachsenen Patienten, die an psychiatrischen Störungen leiden. Die Therapiegruppen von Berne waren

nicht völlig geschlossen. Immer wieder, wenn vermutlich auch in größeren Zeitabständen, schieden Mitglieder aus und traten andere ein.

Das Ziel ist die Heilung der Patienten oder mindestens eine Milderung der Störungen, vor allem indem die Patienten ihre Symptome zu beherrschen lernen und vermeiden, dass durch sie ihre Beziehungen in Mitleidenschaft gezogen werden (»symptomatic and social control«). Berne behandelt nicht die Gruppe als solche, sondern die einzelnen Teilnehmer. »Material« entnimmt Berne dem, was die Teilnehmer aus ihrem Alltag berichten und was er selbst bei den Gesprächen der Teilnehmer unter einander beobachten kann.

Es trifft allerdings nicht zu, dass Berne nur Patienten mit psychiatrischen Störungen in Gruppen behandelte, wie er an verschiedenen Stellen behauptet. Er behandelte auch Paargruppen, die an Beziehungsschwierigkeiten litten (↗Paartherapie), Angehörige von Kranken oder Psychotherapeuten in Ausbildung.

(Nach Berne 1955b, 1961, 1963, 1966a, 1966b, 1970. Im folgenden Text zudem berücksichtigt: M.u.R. Goulding 1979, James u. Jongeward 1971, Steiner 1974, Woollams u. Brown 1978).

Beispiele

Bruchstücke von Gesprächen in transaktionsanalytisch geleiteten Gruppen:

1. Beispiel: »Schulung« der »Erwachsenenperson«

Eine Gruppenteilnehmerin berichtete, dass sie in einem Möbelgeschäft statt das, was sie eigentlich habe kaufen wollen, sich von einem Verkäufer habe einen Tisch aufdrängen lassen, den sie gar nicht benötigte. Transaktionsanalytisch ist dies dahin zu deuten, dass sie statt als Erwachsene als (angepasstes) Kind gekauft hat. Berne belehrt die Teilnehmer, dass sie gerade bei geschickten Verkäufern immer auf der Hut sein sollten, im Erwachsenen-Ich-Zustand zu bleiben und sich nicht als Kind ansprechen zu lassen. Sobald sie spürten *(Ich denke z.B. bei Müdigkeit), dass die Gefahr bestünde, in den Kind-Ich-Zustand »zu fallen«, sollten sie den Laden verlassen. Solche Situationen seien eine ausgezeichnete Gelegenheiten, um zu üben, die Aktivierung des Erwachsenen-Ich-Zustandes aufrecht zu erhalten. »Wenn Sie das lernen, dann werden Sie wieder einsparen, was sie für die Behandlung ausgeben« (Berne 1961, p.193/S.174).

2. Beispiel: Analyse einer unstimmigen Transaktion

Camilla: »Ich sagte meinem Mann, ich wolle keinen Geschlechtsverkehr mit ihm; er könne sich dazu eine andere Frau suchen!«

Rosita (in sachlichem Tonfall): »Warum sagtest du das?«

Camilla (in Tränen ausbrechend): »Ich tue doch mein möglichstes und jetzt kritisierst du mich noch!«

Berne machte die Gruppenteilnehmer auf die Unstimmigkeit der Reaktion von Camilla auf die sachliche Frage von Rosita aufmerksam. Camilla habe statt als Erwachsene auf eine »erwachsene Frage« zu antworten, als Kind reagiert, wie wenn Rosita als kritische Elternperson ihr einen Vorwurf gemacht hätte. Das habe zu einem Unterbruch der Kommunikation geführt (↗Kommunikationsregeln). Eine derart gekreuzte ↗Transaktion sei der häufigste Anlass für Missverständnisse in der Ehe, am Arbeitsplatz und in anderen sozialen Situationen. Der psychologische Hintergrund eines solchen Missverständnisses sei eine Störung, nämlich eine Überempfindlichkeit des »Kindes« in Camilla.

Aber schon bevor diese Störung behoben worden sei, berichtet Berne, habe Camilla aus solchen Erfahrungen und Besprechungen gelernt, solchen Versuchungen nicht zu erliegen, d.h. ihr »Kind« zurückzuhalten und als Erwachsene zu reagieren. Tatsächlich sei ihr damit gelungen, ihre Ehe und andere Beziehungen erfreulicher zu gestalten, bereits bevor später

dann Gelegenheit gewesen sei, die »Verwirrung ihres Kindes«, nach Berne der Urgrund jeder Neurose oder Psychose, therapeutisch anzugehen (↗Verwirrtes »Kind«) (frei nach Berne 1958)

3.Beispiel: Analyse eines Spiels

von mir konstruiert nach auf verschiedene Werke verstreuten Angaben von Berne über das »Strumpfspiel« (1961; 1964b; 1966b)

Edith ist als neues Mitglied einer schon seit längerer Zeit bestehenden und in der transaktionsanalytischen Betrachtungsweise geübten Gruppe beigetreten. Nachdem die Gruppe gleich zu Beginn der Sitzung sich für Edith und ihre Probleme interessiert hatte, wandte sie sich einer anderen Teilnehmerin zu.

Edith hebt unvermittelt ihr rechtes Bein gestreckt in die Luft und sagt: »Ach Gott, da ist wieder eine Masche los! Ich kaufe keine Strümpfe mehr im Warenhaus!«

Liselotte: »Hast du Aufmerksamkeit nötig!«

Edith: »Ich habe nur eben gesehen, dass eine Masche los ist!«

Liselotte: »Und teilst uns das mit und demonstrierst die Masche!«

Edith: »Ich bin eben spontan! Deshalb habe ich weder einen Kropf noch ein Magengeschwür!«

Bruno: »Und lässt uns unter deinen Rock blicken!«

Edith: »Jetzt habe ich gesagt, ich hätte eine Laufmasche und ihr reagiert darauf mit schmutzigen Gedanken!«

Therapeutin: »Warum schmutzig?«

Edith: »Na, ich bitte!«

Hanne: »Stell dir vor, alle Frauen hier würden ihr Bein hochheben und auf eine Laufmasche zeigen!«

Edith: »Oh! Das würde mich an eine Balletttruppe erinnern!«

Therapeutin: »Und an was würde dich die Balletttruppe erinnern?«

Edith (nach einigem Besinnen): »Meine Mutter war vor der Heirat Balletttänzerin. Als ich dreijährig war, verließ sie uns. Mein Vater sagte später, sie habe sich damals einer moralisch etwas zweifelhaften Balletttruppe angeschlossen. Weiß Gott, ob sie noch lebt!«

Therapeutin: »Was da vor sich geht, nennt Berne die Einladung zu einem Spiel, dessen Ziel es ist, Männer auf sich aufmerksam und Frauen eifersüchtig zu machen, häufig nach dem heimlichen Vorbild eines der Eltern!«

Edith: »Ich muss es mir wirklich überlegen, ob ich in einer Gruppe bleibe, in der mir dergleichen unterschoben wird!«

4. Beispiel: Skript und Kindheitsdrama

Beispiel einer aufschlussreichen Beobachtung aus einer von Berne geleiteten Gruppe mit Patienten (1961; 1972):

Mrs. Sayers sitzt während der Gruppensitzung in der Mitte eines Dreiersofas. Mrs. Catters sitzt rechts neben ihr und trennt sie von einem Tischchen mit einem Aschenbecher, das rechts neben dem Sofa steht. Mrs. Sayers hatte während einiger Zeit die Aufmerksamkeit der Gruppe beansprucht, als sie von Schwierigkeiten mit ihrem Mann berichtete. Jetzt hat die Gruppe sich einem anderen Mitglied zugewandt. Mitten in einem Gespräch von Mrs. Catters mit diesem Mitglied, streckt Mrs. Sayers ihren Arm aus, um vor der Brust von Mrs. Catters vorbei, sich den Aschenbecher zu holen. Wie sie den Arm mit dem Aschenbecher wieder zurückzieht, verliert sie einen Augenblick das Gleichgewicht und wäre beinahe hingefallen. Sie kann sich aber

halten, lacht verlegen, murmelt »Entschuldigung!« und setzt sich zurück, um zu rauchen.

Während dieser Szene spielt sich nach Berne in wenigen Sekunden die »Geschichte von Mrs. Sayers Leben«, ihr ↗Kindheitsdrama ab, wie immer und immer wieder ähnlich zu Hause im Rahmen der Familie oder an ihrem Arbeitsplatz. Im Vergleich zu ihren Geschwistern erlebte sich die Patientin in der Kindheit vernachlässigt. Von Zeit zu Zeit versuchte sie, zum mindestens etwas Aufmerksamkeit von ihrer Mutter zu erlangen, indem sie durch irgend eine Ungeschicklichkeit bestätigte, wie wenig wert sie tatsächlich sei. Sich auf sinnvollere Art Aufmerksamkeit zu verschaffen, bringe die Patientin nicht fertig, da sie sich dann als zu anspruchvoll empfinden würde und auch Angst hätte, doch wieder von den anderen enttäuscht zu werden. So zieht sie sich dann schließlich eben doch wieder unbefriedigt auf sich selbst zurück.

5.Beispiel: Skript und Erlaubnis

Bruchstücke aus einer meiner Gruppen.

Margrit fühlt sich nicht gut und zwar kurz nachdem sie beim Besuch des Kunstmuseums besonders glücklich gewesen war. Auf entsprechende Fragen des Therapeuten und von Gruppenmitgliedern berichtet sie, dass ein solcher Stimmungswechsel kürzlich bereits einmal vorgekommen sei, nachdem sie sich beim Spiel mit kleinen Nichten vergnügt und dabei besonders glücklich gefühlt hatte.

Edith (nach einer Schweigepause): »Darfst du nicht glücklich sein?«

Margrit (besinnt sich eine Weile und sagt dann): »Das ist es! Genau das ist es! Ich darf nicht glücklich sein; Glück hält nicht an, Glück ist gefährlich.«

Therapeut: »Schließe die Augen und entspanne dich! – – – Geh zurück in deine Kindheit und erinnere dich an eine Szene, in der du vollkommen glücklich warst!«

Margrit schildert nach längerem Besinnen, zuerst zögernd, dann immer lebhafter eine Szene, als sie, bei ihrer Patentante in den Ferien, eines Sonntags früh geschickt wurde, frische Brötchen beim Bäcker zu holen. Sie wurde von diesem eine Viertelstunde in den Backraum mitgenommen, wo sie zusehen durfte, wie Brot gebacken wurde, was ihr einen sehr großen Ausdruck machte. Sie war, wie sie heute rückblickend sagen kann, auch deshalb glücklich, weil sie vom Bäcker ganz ernst genommen wurde, wie eine Erwachsene, gar nicht wie jeweils bei der Tante oder zu Hause im Kreis der älteren Geschwister. Begeistert rannte sie nach Hause, um die Brötchen zu bringen und zu erzählen. Sie wurde aber von der Tante erzürnt angefahren. Entsetzen malte sich auf deren Gesicht: »Du gehst mit fremden Männern? Du läufst einfach mit? Das ist ja unerhört! Wenn das deine Mutter wüsste, dürftest du nie mehr herkommen! Untersteh dich, das noch einmal zu tun! Geh auf dein Zimmer!« Dort habe sie sich weinend auf ihr Bett geworfen. Sie habe kaum wegen des Tadels geweint, als weil es ihr völlig unverständlich war, weswegen sie eigentlich gescholten worden war.

Therapeut: »Wenn ich einmal wirklich glücklich bin, dann kommt die Katastrophe!« (nach einer Besinnungspause zu den anderen Gruppenteilnehmern gewandt:) »Was braucht Margrit?«

Verschiedene Teilnehmer machen Vorschläge zur Formulierung einer ↗Erlaubnis.

Ein Vorschlag lautet: »Du darfst genießen, wenn es dir gut geht!«

Margrit (freudig erregt): »Das ist es! Genau das ist es!«

Therapeut: »Von wem willst du es hören?«

Margrit: »Von dir Stefan! Du bist der älteste der Gruppe und gleichst meinem Vater, der gestorben ist, als ich noch ein kleines Kind war!«

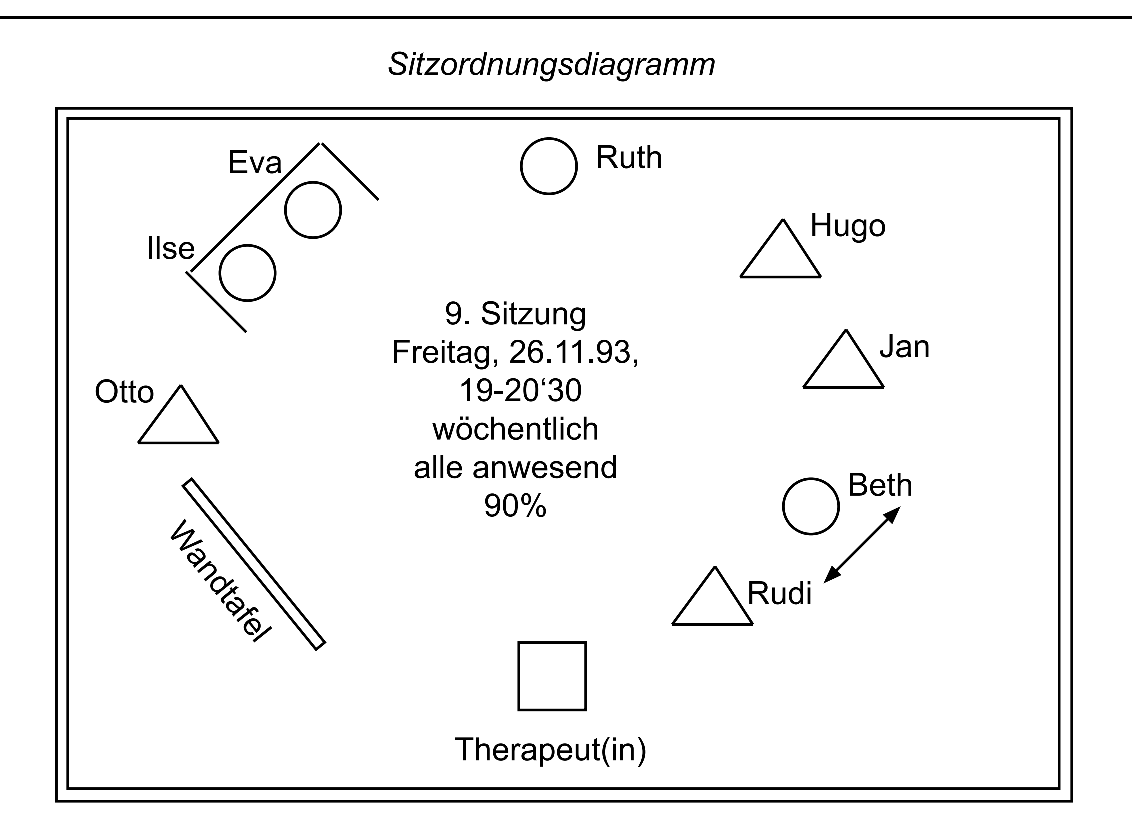
Nachdem Stefan sein Einverständnis erklärt hat, wird ein Stuhl in die Mitte des Kreises gestellt. Darauf setzt sich Stefan. Margrit sitzt vor ihn hin auf den Boden. Stefan beugt sich etwas vor und legt eine Hand auf die Schulter von Margrit. Sie sehen sich in die Augen.

Stefan (langsam und eindringlich): »Margrit! Du darfst genießen, wenn es dir gut geht!«
Margrit atmet tief auf, schweigt eine Weile besinnlich und sagt dann wieder aufblickend: »Bitte noch mal!«. (Diesmal schließt sie die Augen)
Stefan: »Margrit, du darfst genießen, wenn es dir gut geht!«

Ergänzende Ausführungen

1. Einzeltherapie und Gruppentherapie

Der Vorteil einer Gruppentherapie liegen nach Berne darin, dass sie dem Therapeuten ermöglicht, bei Patienten spontane Verhaltensweisen gegenüber anderen zu beobachten. Damit lernt er, die Eigenheiten jedes seiner Patienten aus eigener Anschauung kennen und diese haben auch Gelegenheit, aus dem Vergleich mit anderen sich selbst zu erfahren. Bei der Gruppentherapie entwickelt sich eine weniger intensive ↗Übertragung auf den Therapeuten, dafür Übertragungen der Teilnehmer aufeinander. Ob die Gruppentherapie immer oder doch häufig der Einzeltherapie überlegen sei, war für Berne 1966 eine immer noch diskussionswürdige Frage. Skeptizismus sei sinnvoll.



Bei der Demonstration einer Gruppensitzung mit Tonband empfiehlt Berne, ein Sitzungsdiagramm aufzuhängen und mit Stab oder Lichtpunkt denjenigen Teilnehmer zu markieren, der eben spricht. Mit dem Doppelpfeil kennzeichnet er zwei verheiratete Teilnehmer (die keineswegs nebeneinander sitzen müssen). Die Prozentzahl bezeichnet den „Anwesenheitsquotienten“ (s. Text). Die Wandtafel ist nach Berne »das wichtigste Requisit« eines transaktionsanalytisch tätigen Gruppentherapeuten!

2. Ausbildung zum Gruppentherapeuten

Berne setzt bei einem Transaktionsanalytiker eine psychoanalytische Grundausbildung voraus. Ein Transaktionsanalytiker soll z.B. die psychoanalytische Deutungstechnik beherrschen, wenn er eine vorgängige transaktionsanalytische Behandlung später vertiefen will.

Berne schlägt für angehende Gruppenpsychotherapeuten einen studien- oder berufsbegleitenden Ausbildungsweg vor, der etwa drei Jahre dauert. Die Ausbildungsklassen würden mit Vorteil mindestens acht und höchstens zwanzig Lernende umfassen. Im ersten Jahr werden Vorlesungen gehalten und Seminare durchgeführt. Im zweiten Ausbildungsjahr ist der Auszubildende bevorzugt mit klinischen Situationen zu konfrontieren. Berne empfiehlt gruppentherapeutische Demonstrationen, allenfalls unter Verwendung von Tonbandausschnitten. Daneben könne ein Seminar stattfinden, in dem eine Gruppentherapie fortlaufend, Sitzung für Sitzung, demonstriert und diskutiert werde.

In dieser Ausbildungsstufe könnten die Teilnehmer bereits auch als Beobachter an Therapiegruppen teilnehmen, wenn deren Teilnehmer damit einverstanden seien. Im dritten Jahr sollten die Auszubildenden Gelegenheit haben, unter Supervision selber Gruppen zu leiten.

Berne bevorzugt Einzelsupervision vor der Supervision im Rahmen eines Seminars, damit der Supervisand ungehemmter sprechen könne und nicht zu viele Gesichtspunkte, die an einem Seminar eingeworfen würden, die Auszubildenden verwirrten. *Ich bevorzuge meinerseits Supervision in kleinen Gruppen, in denen jeder mit dem anderen »mit-lernt«.

Berne empfiehlt für einen angehenden Therapeuten eine Selbsterfahrung in Einzeltherapie und als Teilnehmer einer Gruppe, ungefähr so wie bei der Ausbildung zum Psychoanalytiker eine Lehranalyse vorgeschrieben sei. Berne erklärt eine solche Selbsterfahrung allerdings nicht für obligatorisch, sondern nur für »optimal«.

3. Auswahl der Teilnehmer

Zwar schreibt Berne schon 1961, bestimmte Kriterien zur Wahl von Patienten für eine Gruppe spiegelten meist Vorurteile des Therapeuten wieder, aber er erwähnt doch gute Erfahrungen mit diagnostisch gleichartigen Patienten. Er sieht es aber 1966 als erwiesen an, dass die besten Ergebnisse bei einer Gruppe zu erwarten sind, deren Teilnehmer nach Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und zu behandelnder Störung verschieden sind. Allerdings werden schwer kontaktbehinderte Patienten, wie Epileptiker, schwere Stotterer usw. nach Berne besser nicht in einer Gruppe behandelt.

Geisteskranke Patienten empfiehlt Berne zuerst solange in Einzeltherapie zu behandeln, bis sie eine tragfähige Beziehung zum Therapeuten aufgebaut hätten. Sie müssten das Gefühl haben, dass der Therapeut, wenn es einmal hart auf hart gehen sollte, ihnen Schutz biete. In Kompensation begriffenes Schizophrene würden besser während eines halben oder ganzen Jahres in einer eigenen Gruppe zusammengefasst, aktiv Schizophrene sogar für mehrere Jahre, da sie eine ausgesprochen elterliche Haltung des Therapeuten benötigten.

4. Zeitliche Verhältnisse

Berne empfiehlt Sitzungen von zweistündiger oder anderthalbstündiger Dauer, die wöchentlich durchgeführt werden. Bewährt haben sich nach Berne auch durchgehende Gruppensitzungen während zweier Tage mit einer Schlafpause dazwischen.

5. Tonband

Berne nahm an, dass eine Tonbandaufnahme das Verhalten der Teilnehmer ungünstig beeinflusse, aber zur Demonstration und Supervision seien Tonbandausschnitte wertvoll.

*Heute führt die Verwendung eines Tonbandes kaum mehr zu Schwierigkeiten. Wenn ein Teilnehmer nur die geringsten Widerstände dagegen hat, verzichte ich allerdings darauf. Lange Diskussionen zu diesem Thema sind ein schlechter Beginn einer Gruppe.

6. Die Praxis der transaktionsanalytischen Gruppentherapie

Im Unterschied zur psychoanalytischen Gruppentherapie, wie Berne sie zu seiner Zeit erfahren hat, empfiehlt er eine aktive Beteiligung des Therapeuten; Klarheit, was bei jedem Patienten erreicht werden soll (↗Vertrag); Abrücken von der Vorstellung, dass Äußerungen von Aggressivität und Sexualität in den Gruppen bedeutsamer seien als andere Themen und in eins damit Gleichstellung emotionaler und kognitiver Beiträge der Teilnehmer; bei aller Ernsthaftigkeit dazwischen immer auch Spaß (↗Marsmensch, Beispiel).

Im Zusammenhang mit dem Vergleich der Gruppentherapie, wie Berne sie durchführt, psychoanalytisch geleiteten Gruppen betont Berne immer wieder, bei ihm sei das Ziel die ↗Heilung der Patienten und nicht der Gewinn von interessanten Themen für die Staff-Meetings. Dies zeigt, dass er seine ersten gruppentherapeutischen Erfahrungen, damals wohl selbst noch ganz psychoanalytisch orientiert, zu einer Zeit sammelte, als die Gruppentherapie noch im Experimentierstadium war.

Zuerst sind die Gespräche unter den Teilnehmern verhältnismäßig oberflächlich, indem rituelle Wendungen ausgetauscht sowie unverbindliche Gespräche geführt oder doch bereits sachliche Themen diskutiert würden (↗Zeitgestaltung). Dabei geschehe eine erste Angleichung der »der provisorischen ↗Gruppenimago« an die Realität (»Stadium der primären Angleichung«). Erst wenn die Mitglieder eine Vorstellung davon gewonnen hätten, was für eine Stellung sie in der Gruppenimago des Leiters einnehmen und damit selbstsicherer geworden seien, versuchten sie, aktiv andere zu manipulativen Spielen zu verführen (»operatives Stadium«). Schließlich entwickle sich ein zunehmendes Zugehörigkeitsgefühl unter den Mitgliedern. Der Einzelne sei nun bereit, auf persönliche Eigenheiten, die stören könnten, einschließlich manipulativer Spiele, um der Solidarität willen zu verzichten (»Stadium der sekundären Angleichung«) Jetzt könne sich auch ↗Intimität unter den Teilnehmern der Gruppe entwickeln.

Manche Gruppentherapeuten nehmen an, dass die Gruppenimago der Mitglieder darauf beruhe, dass sie die Gruppe unbewusst wie ihre Herkunftsfamilie erleben würden. Berne findet es aber in seinem Buch über die Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen von 1963 nicht günstig, sich auf diese Hypothese zu versteifen. In seinen Äußerungen über die Gruppenimago im Buch über die Prinzipien der Gruppenbehandlung von 1966 ist Berne aber zur Hypothese, dass die Patienten vorerst die Gruppe wie seinerzeit ihre Herkunftsfamilie erlebten, durchaus positiv eingestellt und hebt sie sogar beispielhaft hervor (↗Gruppenimago).

Die Teilnahme an einer Gruppe weckt nach Berne bei jedem Patienten bestimmte Bedürfnisse, die aber meistens nicht offen, sondern »heimlich« und entstellt zum Ausdruck kommen (↗Grundbedürfnisse):

(1.) ein Bedürfnis, von anderen anerkannt zu werden (↗Zuwendung); (2.) ein Bedürfnis nach ↗Zeitgestaltung; (3.) ein Bedürfnis nach dem Erleben von ↗Intimität, was für sich für manche mit der Vorstellung einer erotischen Beziehung verbindet; (4.) das Bedürfnis, die Erwartungen seines ↗Skripts erfüllt zu sehen.

Die Haltung des Gruppentherapeuten unterscheidet sich nicht grundsätzlich von derjenigen des Einzeltherapeuten. Ein Gruppentherapeut sollte nach Berne jede neue Gruppe, aber auch jede Sitzung einer bestehenden Gruppe unvoreingenommen beginnen. Leitet er eine Gruppe so, wie er schon immer eine Gruppe geleitet hat, zeigt dies, dass er im Laufe der Zeit nichts gelernt hat. Er soll sich zum Ziel setzen, jede Woche etwas dazuzulernen. Die Forderung nach Unvoreingenommenheit geht bei Berne so weit, dass er einem Gruppenleiter

empfiehlt, bei Beginn einer Sitzung auch alles zu vergessen, was er über Psychiatrie, Psychotherapie und die Patienten selbst wisse; am besten sei er im unschuldigen Zustand eines neugeborenen Babys.

*Dieser Vorschlag von Berne ist typisch für einen vornehmlich intuitiv arbeitenden Psychotherapeuten, wie Berne tatsächlich einer gewesen sein muss. Die Einfälle eines solchen Psychotherapeuten gegenüber seinen Patienten sind, ohne dass er sich dessen bewusst ist, durchaus von seinem Wissen und seiner Erfahrung geprägt, während komplizierte intellektuelle Operationen die Funktion seiner Intuition stören würden. Für angehende Gruppentherapeuten ohne große Erfahrungen wäre es verhängnisvoll, sich naiv nach dieser Empfehlung von Berne zu richten!

An anderer Stellen betont aber Berne, dass ein Gruppentherapeut sein Wissen und, wie ich von mir aus beifüge, seine Erfahrung gezielt therapeutisch einzusetzen hat. Jeder Therapeut soll sich einen Plan zurechtlegen, wie er jeden seiner Patienten Schritt für Schritt einer Genesung zuführen will. Nach jedem Schritt sollte ihm bewusst sein, was er als Nächstes in Angriff nehmen will, um das gesetzte Ziel zu erreichen.

Die erste Aufgabe eines Therapeuten besteht nach Berne darin, traumatische Schwachstellen bei seinen Patienten zu entdecken, die aber erst aktiv anzugehen sind, wenn die Zeit dazu gekommen ist; die zweite Aufgabe bestehe darin, die gesunden Anteile in der Persönlichkeit jedes seiner Patienten zu entdecken, um diese zu fördern und zu stärken. Der Gruppentherapeut habe jederzeit alle Teilnehmer aufmerksam zu beobachten. Ihre Haltung, ihre Mimik, ihre Gebärden sagten Wesentliches aus, aber auch physiologische Veränderungen wie Erröten, Herzklopfen, Schwitzen, die ein guter Therapeut schon kommen sehe, bevor sie offensichtlich seien.

Der Gruppentherapeut tut nach Berne gut daran, möglichst wenig Verhaltensregeln vorzuschreiben. Für einen Drittel der Patienten seien solche überflüssig, für einen weiteren Drittel eine Gelegenheit, sich als folgsam zu demonstrieren, und für den Rest bedeuteten sie eine Herausforderung, die Regeln zu umgehen oder dagegen zu rebellieren. Es genüge, wenn der Therapeut alles fördere, was dem therapeutischen Ziel der Gruppe diene und verhindere, was diesem Ziel entgegenwirke. Je weniger Regeln er aufstelle, desto eher offenbare sich, was für *(innere) Regeln der einzelne Patient aus sich heraus befolge und damit Aufschluss gebe, was in ihm vorgehe.

Auch die Therapie in der Gruppe ist nach Berne eine vertragsorientierte Behandlung. Abschluss eines ↗Behandlungsvertrages mit den einzelnen Patienten in den Besprechungen, die der Aufnahme in eine Gruppe vorausgegangen sind. Siehe dazu weiter unten!

Es gibt Transaktionsanalytiker, die vor jeder Sitzungsserie oder vor jeder längeren Sitzung mit jedem Patienten einen Behandlungsvertrag (↗Vertrag) abschließen über das, was sie an diesen Sitzungen oder an dieser Sitzung erreichen wollen.

Berne empfiehlt, bei einer Gruppentherapie ein ganz bestimmtes fortlaufendes Programm durchzuziehen, ähnlich wie er dies auch für eine Einzeltherapie vorschlägt. Die Teilnehmer sollten nacheinander anhand von selbst gelieferten Beispielen, aus der Gruppe selbst oder ihrem Alltag, mit dem Modell der ↗Ich-Zustände (s. Beispiel 1!), mit dem Modell von ↗Transaktionen (s. Beispiel 2!), mit dem Modell von manipulativen ↗Spielen (s. Beispiele 3), mit dem Modell des ↗Skripts (s. Beispiel 4!) bekannt gemacht werden. Die Teilnehmer einer Gruppe bei Berne werden also gezielt »psychologisiert«. Berne schreckt auch vor eigentlichen »schulmäßigen« Belehrungen nicht zurück. Die Wandtafel ist nach Berne das wichtigste Rüstzeug einer transaktionsanalytisch tätigen Psychotherapeuten.

Mit diesen Belehrungen einher geht allerdings die individuelle Selbsterfahrung und die Verbesserung der Menschenkenntnis anhand eben dieser Modelle. Berne ermutigt die Teil-

nehmer auch dazu, den Einsatz der jeweils angemessenen Ich-Zustände steuern zu lernen z.B. »erwachsen« zu bleiben, wenn die Versuchung bestehe, bei unpassenden Gelegenheiten nach Art eines Kindes oder nach Art einer Elternperson zu reagieren, sowie gekreuzte und doppelbödige Transaktionen zu meiden und, mindestens im Umgang mit Nahestehenden, keine manipulativen Spiele einzuleiten oder bei solchen nicht »mitzuspielen« und schließlich sich vom Zwang, sein Skript zu bestätigen, durch den Einsatz von ↗Erlaubnissen zu befreien (s.a. Beispiel 4).

Die Befreiung von der Gebundenheit an das Skript ist nach Berne das letzte Ziel, so weit eine Bearbeitung des Skripts des einzelnen innerhalb einer Gruppe überhaupt tunlich sei. Es genügt nach Berne für gewöhnlich, die von einem Teilnehmer bevorzugten manipulativen Spiele zu erfassen. Diese sind nach ihm immerhin »Skriptfragmente«. Es sei schwierig, das Skript in allen seinen wesentlichen Zügen in verhältnismäßig kurzdauernden Gruppen aufzurollen. Dafür eigne sich besser eine sorgfältige Untersuchung der Erlebnisgeschichte in der Einzeltherapie oder in Gruppen, die lange zusammenbleiben, was noch besser sei. Im allgemeinen ist es nach Berne aber auch nicht nötig, das Skript in seinem ganzen Umfang zu berücksichtigen, um zu verstehen, was in der Gruppensituation im Einzelnen vor sich geht.

Es kann nach Berne sinnvoll sein, wenn der Therapeut vorübergehend auch andere Methoden der Gruppentherapie anwendet, wie Psychodrama oder ↗Gestalttherapie, ohne dass aber dabei das therapeutische Programm, das der Therapeut sich vorgenommen habe, aus den Augen verloren werde.

Ich halte aus eigener Erfahrung die Kombination der Methodik einer Selbsterfahrungsgruppe mit freien Auseinandersetzungen und strukturierten Übungen mit einer jeweils sinnvoll daran anknüpfenden Einführung in die einzelnen Modelle der Transaktionsanalyse für wertvoll.

Nach Berne sollte kein Patient ohne mindestens eine vorgängige Einzelbesprechung in eine Gruppe aufgenommen werden. Dabei müsse festgestellt werden, ob sich der Betreffende überhaupt für eine Gruppenbehandlung eigne. Innerhalb des letzten Jahres sollte sich ein Patient, der für eine Gruppe vorgesehen sei, einer körperlichen Durchuntersuchung unterzogen haben. Die Einzelbesprechung diene auch zur Aufnahme der psychiatrischen, allenfalls auch der medizinischen und chirurgischen Vorgeschichte. Auch der familiäre Hintergrund sei in einer solchen Sitzung zu klären. Es hat sich Berne bewährt, den Patienten aufzufordern, irgend einen Traum erzählen zu lassen, der ihm gerade in den Sinn kommt. Ein solcher könne eine ganze Batterie psychologischer Teste aufwiegen.

Es ist nach Berne vorauszusehen, dass ein Patient ohne psychotherapeutische Erfahrungen seinem Therapeuten magische Qualitäten zuschreibe und seine Erwartungen davon gefärbt seien. Es könne sinnvoll sein, ihn zum vornherein auf diese Möglichkeit aufmerksam zu machen, was unmittelbar nichts daran ändern werde, aber er ertrage die unausweichliche Desillusionierung später besser, wenn er sich an diese Bemerkungen erinnere. Der Patient müsse gegebenenfalls auch auf die Vorteile der Gruppentherapie gegenüber der Einzeltherapie *(ich würde sagen: die Unterschiede) aufmerksam gemacht werden. Ist der Patient skeptisch, so sagt ihm Berne, dass er ungefähr sechs Wochen brauchen werde, bis er sich in der Gruppe heimisch fühlen werde. Wer vorgebe, in Gruppen nicht gut zu funktionieren, dem sei zu erklären, dass eben gerade deshalb eine Behandlung in einer Gruppe für ihn angezeigt sei. Ein Patient, der übermäßig vorsichtig gegenüber seinem Therapeuten auftrete, solle vorläufig noch nicht in eine Gruppe aufgenommen werden. Niemals ist nach Berne ein Patient, dem eine Gruppenbehandlung empfohlen worden ist, dazu zu zwingen.

Berne hatte nichts dagegen einzuwenden, wenn sich ein Patient vorläufig erst für die Teilnahme an einer oder an zwei Sitzungen (»ein oder zwei Wochen«) verpflichten will. Mit Recht macht er aber darauf aufmerksam, dass in einem solchen Fall, die Wirkung auf die anderen Teilnehmer in Betracht zu ziehen sei. Einem Bericht

von Berne ist zu entnehmen, dass er auch schon eine Patientin, die ihn von auswärts aufgesucht hat und mit der eine fortlaufende Behandlung wegen der großen Entfernung vom Wohnort nicht in Betracht kam, mit gutem Ergebnis eingeladen hat, an einer einzigen Gruppensitzung teilzunehmen (↗Psychotherapie, 2. Beispiel).

Nachdem dem Patienten die Vorteile einer Gruppentherapie für ihn – allenfalls neben einer weiterlaufenden Einzeltherapie – erläutert worden sind, ist ein ↗Behandlungsvertrag mit ihm abzuschließen, der sich kaum von einem solchen unterscheidet, den Berne auch mit Patienten in Einzeltherapie abzuschließen empfiehlt. Zusätzlich wird nur die Abmachung getroffen, dass der Patient bereit ist, sich in die Gruppe persönlich einzugeben, um dem Therapeuten Gelegenheit zu geben, zu beobachten, wie er sich den anderen Teilnehmern gegenüber verhält, vor allem, was für Transaktionen und was für Spiele er bevorzugt. Der Therapeut seinerseits verspricht, jedes Mal zu sagen, wenn ihm etwas auffällt, dessen bewusst zu werden, dem Patienten helfen könnte. Im Allgemeinen genüge es, wenn der Patient einen Begriff vom Modell der drei Ich-Zustände habe, wenn vorgesehen sei, dass er sich einer bereits fortgeschrittenen Gruppe einfüge. Es könne allerdings auch angebracht sein, dass er zuvor erfahre, was für eine Thema in der Gruppe eben aktuell sei.

Berne gab seinen Patienten bekannt, dass jeder eine Einzelsitzung verlangen könne, wenn er es angebracht finde. Bei Patienten, die in einer Gruppe behandelt werden, findet Berne so ungefähr alle acht oder zehn Sitzungen ohnehin die Einschaltung einer Einzelsitzung sinnvoll.

Nach Steiner sollen Einzelsitzungen während einer gleichzeitigen Behandlung in einer Gruppe nur spärlich stattfinden, so in Notsituationen oder wenn ein Patient eine Zeit »erhöhter Produktivität« durchmache, für deren Berücksichtigung die Zeit in einer Gruppe nicht ausreiche. Woollams u. Brown sehen nur in zwei Fällen Einzelsitzungen als sinnvoll an: (1.) wenn ein Teilnehmer zu sehr gehemmt sei, ein für ihn wichtiges Thema in der Gruppe zu behandeln oder (2.) wenn die offene Behandlung bestimmter Themen das Risiko mit sich brächte, ihm bei einem möglichen Bruch der Diskretion zu schaden.

Eine gruppentherapeutische Behandlung kann nach Berne als Vorbereitung oder zusätzlich zu einer Einzelbehandlung stattfinden, sogar wenn es sich um zwei verschiedene Therapeuten handelt. Dabei müsse vermieden werden, dass der Patient die Therapeuten gegeneinander ausspiele. Bei zwei Therapeuten, die sich kennen und verstehen würden, sei aber ein intensiver Kontakt zwischen ihnen nach den Erfahrungen von Berne nicht einmal notwendig.

Ein Teilnehmer kann nach Berne die Gruppe verlassen, weil er erreicht hat, was er wollte oder weil ein Unterbruch in der Therapie sinnvoll erscheint. Eine Beendigung der Therapie könne aber auch aus ↗Widerstand erfolgen. So verspürten Patienten, denen in einer Gruppe versagt werde, ihre manipulativen Spiele zu spielen, Angst, Wut oder Verzweiflung und ließen sich manchmal nicht in der Gruppe halten. Schließlich könne jemand auch aus äußeren Gründen gezwungen sein, die Gruppenbehandlung aufzugeben, z.B. da er in eine andere Landesgegend umziehe.

7. Anwesenheitskoeffizient

Berne veröffentlichte bereits 1955b eine Arbeit über den Anwesenheitsquotienten in sozialen und therapeutischen Gruppen Dieser »Anwesenheitskoeffizient« beträgt 100%, wenn alle Mitglieder einer Gruppe bei allen bisherigen Sitzungen anwesend waren. Je mehr Patienten hie und da gefehlt haben, desto niedriger ist dieser Quotient. Der Anwesenheitsquotient entspricht nach Berne dem Grad des Gruppenzusammenhaltes, soll aber zugleich ein Zeichen dafür sein, ob eine Gruppe gut oder schlecht geführt werde. Sei er höher als 90%, dann mache der Therapeut seine Sache gut; sei sie unter 75%, dann stimme etwas nicht. In

einem solchen Fall solle der Leiter am besten einen erfahrenen Gruppenleiter konsultieren, wenn er nicht ohnehin unter Supervision stehe. Ein anderes Grenzmaß wären über 18% ungenügend begründete Abwesenheiten. Teilnehmer, die bald nach Beginn einer Gruppe wieder austreten, scheint Berne allerdings, wie einer Nebenbemerkung zu entnehmen ist, nicht in den Anwesenheitsquotienten einzubeziehen, was ich sinnvoll finde.

8. Gruppentherapie an Institutionen

Besteht eine Abhängigkeit des Therapeuten oder der Patienten von einer Institution, soll das Problem nach Berne in der Gruppe offen besprochen werden. Aus eigener Erfahrung denkt Berne auch an Institutionen, von denen die Patienten Unterstützung beziehen oder von denen aus Militärpersonen wieder an die Front geschickt werden, wenn sie geheilt sind.

Ein Gruppentherapeut, der an einer Institution arbeitet, hat Abmachungen zu treffen hinsichtlich der äußeren Verhältnisse (»administrativer Vertrag«), hinsichtlich seines Zieles (»beruflicher Vertrag«). Schließlich sei noch abzuklären und zu bereinigen, was die fachlichen Vorgesetzten, die Supervisoren und die anderen Kollegen an der Institution von ihm erwarteten (»psychologischer Vertrag«).

Gruppenverfassung

Überblick

In der Verfassung einer Gruppe oder Organisation, wie auch ein Staat eine solche bildet, ist festgelegt: (1.) der Name der Gruppe, durch den sie formal existiert, (2.) der Zweck der Gruppe oder die Art ihrer Aktivität, (3.) die ↗Gruppenstruktur, zum mindestens wer welche Bedingungen erfüllen muss, um zur Leitung oder zu den übrigen Mitgliedern zu gehören, (4.) die Regeln, nach denen der ↗Gruppenprozess abläuft, (5.) die Angaben der Bedingungen, um die Verfassung zu ändern (Berne 1963).

Gummibandreaktionen

auch: Gummiband, Gummibandgefühl

Überblick

David Kupfer und Morris Haimowitz haben sich mit Reaktionen von Patienten befaßt, die auf die gegenwärtige Situation nicht passen, entweder indem sie gänzlich aus dem Rahmen fallen oder in irgend einer Hinsicht übertrieben sind. Vorausgesetzt wird von den Autoren, dass eine solche Reaktion auf ein existentielles Schlüsselerlebnis des Patienten in seiner Kleinkindheit zurückzuführen sei, das durch die gegenwärtige Situation, ohne dass ihm dies bewusst wäre, wieder geweckt worden sei. Es handelt sich also um den Ausdruck der ↗Übertragung einer Kindheitsszene auf die Gegenwart.

Erskine betont, dass sich ein *Gummibandgefühl* auf eine emotional »unerledigtes Geschäft« – ein Ausdruck aus der ↗Gestalttherapie – in der Kindheit bezieht. Auch nach Holtby weist ein *Gummibandgefühl* darauf hin, dass bei der Szene in der Kindheit, auf die es sich bezieht, Gefühle unterdrückt werden mussten. Wie die Beispiele von Kupfer und Haimowitz selbst zeigen, ist diese Auffassung einleuchtend.

(Erskine 1974; Holtby 1975; Kupfer u. Haimowitz 1971)

Die Autoren brauchen für eine solche Reaktion den meines Erachtens ungeschickten Ausdruck *Gummiband,*

da die gegenwärtige Situation den Patienten in die Vergangenheit »zurückschnellen« lasse. Ausdrücklich sprechen sie von den Gummibändern als von Gefühlen, aber ihre vielen Beispielen betreffen ganz allgemein Reaktionen, also auch Verhaltensweisen, und nicht nur Gefühle als Begleiterscheinungen von solchen.

Beispiele

1. Beispiel

Therapeut: »Setz dich besser auf diesen Stuhl hier!«

Patient: »Es ist so mühsam, den Stuhl zu wechseln!«

Diese Reaktion des Patienten ging darauf zurück, dass er als Kleinkind jeweils auf seinem Stuhl festgebunden worden war, um zum Essen gezwungen zu werden (Kupfer u. Haimowitz).

2. Beispiel

Ein Patient sagt, es täte ihm leid, lächelt aber dazu. – Dies ist darauf zurückzuführen, dass er als Kind jeweils dazu gezwungen worden war, sich zu entschuldigen, ohne dass es ihm ernst damit war (Kupfer u. Haimowitz).

3. Beispiel

Sarah entscheidet sich, in eine neue moderne Wohnung umzuziehen. Sie ist beim Auszug überwältigt von Traurigkeit, ohne dass sie sich klar ist, weswegen. – Als sie acht Jahre alt war, starb ihre Mutter musste sie zu einer Tante ziehen. Sie war ein tapferes Mädchen und weinte damals nicht!

Ergänzende Ausführungen

Nach den Autoren soll einem Patienten mitgeteilt werden, wenn der Therapeut vermutet, dass ein Erlebnis aus der Kindheit seine Reaktion in der Gegenwart *(mit-) bestimmt. Geht die unangemessene Reaktion auf ein »unerledigtes Geschäft« zurück, bedarf diese nach Holtby und Erskine einer Bearbeitung in der Gegenwart, z. B. durch ein gestalttherapeutisches Verfahren mit einer ↗Neuentscheidung (Erskine) oder durch ein psychodramatisches Verfahren (Holtby / ↗Psychodrama).

Kupfer u. Haimowitz bezeichnen das *Gummiband* *(genauer: *die Beachtung von Gummibandreaktionen*) als ein »mächtiges Werkzeug« für den Therapeuten, offensichtlich weil es diesem Anlass gibt, die Vergangenheit des Patienten, insofern sie die Gegenwart verfälscht, aufzudecken. *Was Kupfer u. Haimowitz unter dem Titel *Gummiband* behandeln, ist im Grunde genommen der wesentliche Gehalt aller tiefenpsychologischen Verfahren, nämlich die Aufdeckung von unbewussten »unerledigten Geschäften« (↗Gestalttherapie) auf das gegenwärtige Erleben und Verhalten (↗Tiefenpsychologie).

Siehe auch das Stichwort *Skriptausbruch!*

Halluzinationen

Siehe einleitend den Text zum Stichwort *Psychopathologie*!

Überblick

Halluzinationen sind in derallgemeinen Psychopathologie *Trugwahrnehmungen*, die neben Wahrnehmungen der gemeinsamen Wirklichkeit einhergehen. Berne denkt wohl in erster Linie an Gehörshalluzinationen, wenn er feststellt, dass solche in den meisten Fällen Ausdruck der »Elternperson« seien, die vom »Kind« und manchmal gleichzeitig der durch das »Kind« getrübten »Erwachsenenperson« gehört würden. Seltener sei eine Halluzination Ausdruck des »Kindes«

(Berne 1961)

Beispiel

Ein klares Beispiel bietet der Fall der jungen Hausfrau, die an einer Schizophrenie litt und zeitweise Schimpfworte halluzinierte, auf die sie reagierte, indem sie sich z.B. manierlicher hinsetzte. Es stellte sich heraus, dass derlei Schimpfworte jeweils tatsächlich von ihrem Vater gehört hatte (Siehe dieses Beispiel ausführlicher unter dem Stichwort *Schizophrenie!)*

*Es ist aber keineswegs so, dass Halluzinationen das Vorliegen einer schizophrenen Geistesstörung beweisen.

Ergänzende Ausführungen

Die ↗Realitätsprüfung, wie Berne sie versteht, geht von der »Erwachsenenperson« aus. Ist diese teilweise getrübt (↗Ich-Zustand: Trübung), so kommt es nach Berne darauf an, von welchem Teil der »Erwachsenenperson« die Realität geprüft wird: Gehe sie vom getrübten Teil aus, dann werde die Stimme (das Wahrgenommene) fälschlicherweise als real betrachtet, wie dies bei echten Halluzinationen der Fall sei, gehe die Realitätsprüfung von dem ungetrübten Teil der »Erwachsenenperson« aus, so würden die Stimmen (Wahrnehmungen) nicht als von der *(genauer: von einer) äußeren Realität ausgehend erlebt, sondern z.B. als »Stimme des Gewissens« oder als »kindische Einflüsterung«.

Heilung

Überblick

Inhaltlich gibt es zwei Bedeutungen des Begriffs *Heilung: (1.)* die Behebung eines bestimmten Leidens, etwa einer Krankheit oder einer Verletzung (»Heilung von etwas«); (2.) Gesundung, Erreichung von Gesundheit (»Heilung zu etwas«). Entsprechend wird im transaktionsanalytischen Schrifttum jemand als geheilt betrachtet, bei dem der ↗Behandlungsvertrag erfüllt worden ist (»Heilung von etwas«); andererseits wird jemand als geheilt bezeichnet, der Gesundheit erreicht hat und das heißt bei den meisten transaktionsanalytischen Autoren, dass er ↗Autonomie im eigentlichen Sinn und im Sinn des Behandlungsleitziels (↗Leitziel) erreicht habe (»Heilung zu etwas«).

Ergänzende Ausführungen

*Die »Heilung von etwas«, nämlich von etwas, an dem der Patient leidet, pflegt in der Transaktionsanalyse umformuliert zu werden in eine »Heilung zu etwas«. Nehmen wir an, ein Patient wolle nicht mehr unter dauerndem Zerwürfnis mit seinem Lebenspartner leiden, auf unmittelbares Verhalten bezogen: Er will sich nicht immer wieder täglich in unfruchtbare Streitereien mit diesem verwickeln (↗Behandlungsvertrag). Möglichkeit einer Umformulierung zu einem positiven Erleben und Verhalten: Er will erreichen, dass er Meinungsverschiedenheiten als Ausdruck einer anregenden Verschiedenartigkeit akzeptieren kann.

<u>*1. Allgemeine Bemerkungen zum Thema*</u>

*Es ist fraglich, ob es sinnvoll ist, die Begriffe Gesundheit und Krankheit im medizinischen Sinn, die bekanntlich weitgehend von einer gesellschaftlichen Übereinkunft abhängig sind, auf die Psychotherapie zu übertragen. Das Problem lässt sich umgehen, wenn eine Heilung nicht als Behebung einer Krankheit aufgefaßt wird, sondern als eine »heilende« *Veränderung* des Erlebens und Verhaltens. Letztlich geht es dabei um eine Veränderung der Sicht von sich selbst und der Welt, eine Änderung des Selbst- und Weltbildes, als deren Folge Probleme, in denen jemand »stecken geblieben ist«, ein anderes »Gesicht« bekommen und möglicherweise lösbar werden. Wir können auch von einer Veränderung des ↗ Bezugsrah-

mens sprechen (↗Psychotherapie).

*Von einer *Veränderung* zu sprechen hat noch den weiteren Vorteil, dass auch als sich gesund erlebende oder als gesund geltende Menschen eine solche anstreben können, um sich von Einschränkungen ihrer Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten zu befreien, ihr Leben zu bereichern und ihre mitmenschlichen Beziehungen konstruktiver zu gestalten. Die Transaktionsanalyse wird damit auch zu einer »Therapie für Gesunde«.

*Der Vorgang, der eine Heilung auslöst oder einleitet ist bei *Berne* die *verwandelnde, d.h. von Emotionen begleitete ↗Einsicht;* bei einer Behandlung, bei der mit der Methode der ↗Beelterung gearbeitet wird, geht es um eine *↗korrigierende emotionale Erfahrung;* bei der ↗Neuentscheidungstherapie nach Goulding kombinieren sich *verwandelnde Einsicht* mit *korrigierender emotionalen Erfahrung.* Meines Erachtens spielt in der Transaktionsanalyse auch die *Desidentifikation* (↗Selbst) als dritter Faktor unausgesprochen eine Rolle, einen Begriff, den ich der Psychosynthese entnehme (Assagioli 1982; Ferrucci 1984).

Einer »Desidentifikation« in bezug auf die Ich-Zustände entspricht, wenn jemand erfährt, dass er nie einer seiner Ich-Zustände jemals *ist,* sondern die Ich-Zustände *zur Verfügung hat,* um sich in ihnen auszudrücken, sich also sozusagen als Person von seinen Ich-Zuständen unterschieden erlebt.

Ich werde im folgenden trotz der begrifflichen Distanzierung von der Medizin doch die üblichen Ausdrücke *Therapie* und *Patient* gebrauchen, insofern ich nicht *Beratung* eines *Klienten* meine.

2. Der Stellenwert der Heilung in der Transaktionsanalyse

Berne wird nicht müde, immer und immer wieder zu betonen, dass es die Aufgabe eines Psychotherapeuten sei, seine Kranken zu heilen. Der einzige Artikel, der es wert sei, von Psychotherapeuten geschrieben zu werden, habe den Titel: »Wie heile ich Patienten« (1971). Der Psychotherapeut solle sich vor jeder Sitzung überlegen: »Wie versuche ich heute den Patienten zu heilen!« (1966b, p.251-252). Gleichzeitig meint allerdings Berne, der Therapeut heile niemanden; er behandle den Patienten durch Einsatz seiner besten Fähigkeiten und sehe sorgfältig darauf, nicht zu schaden. Den Verlauf der Heilung überlasse er der Natur. Darum bedeute in der Praxis »Heilung des Patienten« soviel wie ihn für eine Heilung so vorzubereiten, dass diese noch heute eintreten könnte.

Nach M. Goulding bedarf ein Therapeut, der nur dann von Heilung spricht, wenn wirklich *alles* geheilt ist, selbst der Behandlung (1980). Ein Therapeut oder ein Patient, der von einer Behandlung erwarte, dass der Patient sich so befinde, wie wenn er in einem Milieu voll Liebe und Erlaubnis aufgewachsen wäre, steht nach Woollams u. Brown (1980) vielfach immer noch unter den ↗Antreibern »Sei perfekt!« oder »Versuche angestrengt!« Diese Erkenntnis sollte sich nach diesen Autoren auch im Wortlaut eines ↗Behandlungsvertrages widerspiegeln. Dieser sollte kaum je eine *perfekte* Verhaltensänderung in Aussicht stellen, denn es ist nach den Autoren nicht möglich, die Vergangenheit völlig auszumerzen und wirklich vollständig neu zu beginnen. Wenn ein Patient später wieder einmal einen Therapeuten aufsuche, um sich in anderer Hinsicht zu verändern, so bedeutet dies nach W H. Holloway (1980) nicht, dass die früher angestrebte Heilung damals nicht erreicht worden sei.

*Nach meiner Erfahrung gibt es aber Patienten, die in der Psychotherapie eine so entscheidende Wendung erreicht haben, dass tatsächlich von einem »vollständigen Neubeginn« gesprochen werden kann.

3. Heilung oder bloße Fortschritte

Nach Berne muss es ein Transaktionsanalytiker aufgeben, »Fortschritte« erzielen zu wollen. Diese Forderung ist nicht wörtlich zu nehmen, denn auch eine transaktionsanalytische Behandlung ist ein Prozess und wo ein Prozess vor sich geht, gibt es auch Fortschritte, wie Berne selbst immer wieder direkt oder indirekt in durchaus positivem Sinn schreibt (z.B. 1961, p.291/S.250 Anm.). Wenn Berne davon schreibt, ein Transaktionsanalytiker sei nicht an

Fortschritten seiner Patienten interessiert, so meint er damit dreierlei: (1.) Es dürften Patient und Therapeut sich keinesfalls an Fortschritten genügen lassen, oder sich durch das Anstreben von Fortschritten vom einzig gültigen Ziel einer Psychotherapie, der Heilung, ablenken lassen. (2.) Fortschritte können als ↗Widerstand gegen eine Heilung dienen, indem viele Patienten nur eine Erleichterung suchten, um sich in ihrem ↗Skript »besser einzurichten«, aber keine Bereitschaft mitbrächten, sich ihres Skripts zu entledigen. Es komme vor, dass Patienten sogar im Sinn ihres Skripts Beweise zu sammeln suchten, dass sie unheilbar seien oder dass es am besten wäre, sich freiwillig in eine psychiatrischen Klinik zu begeben, oder dass sie nur ein Suizid aus ihrem Elend befreien könne. (3.) Schließlich vergleicht Berne bei seiner Abwertung von bloßen Fortschritten die transaktionsanalytische mit der klassisch psychoanalytischen Behandlung. Bei einer solchen werde über lange Zeit sorgsam Schritt für Schritt gearbeitet, Steinchen für Steinchen würden nach genauer Untersuchung von der Last abgelegt, die der Patient an einem Sack über dem Rücken trage. Bei einem Vorgehen nach der Transaktionsanalyse aber würde zuallererst der Strick, an dem der Patient die Last trage, durchgeschnitten, so dass sich dieser plötzlich befreit fühle. Es sei dies dem Durchhauen des gordischen Knotens durch Alexander vergleichbar. Ein solcher plötzlicher Wandel könne vor den Augen des Therapeuten und der Gruppe geschehen. Nun sei der Betreffende kein kranker Patient mehr, sondern eine gesunde Persönlichkeit mit einigen Behinderungen und Schwächen, mit denen er sich nun gezielt auseinandersetzen könne.

Berne vergleicht den Patienten in dieser Situation mit jemandem, der eine Bauchoperation überstanden hat. In den ersten Tagen fühle er sich noch schwach und hinfällig. Jeden Tag dürfe er etwas länger aufstehen und etwas weiter gehen, aber plötzlich, am fünften oder sechsten Tag, wache er eines Morgens auf und fühle sich gesund, wenn auch noch eine gewisse Schwäche und gewisse Beschwerden spürbar sein mögen. Er wolle aber jetzt möglichst bald nach Hause und unternehme alles, um seine Beschwerden zu überwinden.

Eine solche Wendung als entscheidender Beginn des Heilungsprozesses kann nach genügender Vorbereitung durch eine Maßnahme eingeleitet werden, die Berne als *entscheidende Intervention* bezeichnet, nämlich eine ↗*Erlaubnis.* Den entscheidenden Wendepunkt in der Behandlung selbst, der einer Erlaubnis folgt, umschreibt *Berne* als ↗*Neuentscheidung,* die aber keinesfalls mit einer ↗Übertragungsheilung verwechselt werden dürfe.

*Berne übersieht, dass eine Erlaubnis ebenfalls auf der »Schiene einer Übertragung« wirksam wird, trotzdem aber den Anstoß zu einer Neuentscheidung geben kann.

4. Wann ist ein Patient geheilt?

4.1 Heilung als Erfüllung eines Behandlungsvertrages

Es ist ein Kennzeichen einer transaktionsanalytischen Behandlung, dass sie sich hinsichtlich ihres Zieles auf eine feste, gegebenenfalls bei einer längeren Behandlung immer wieder mit anderem Inhalt erneuerte Abmachung zwischen Therapeut und Patient stützt (↗Behandlungsvertrag). Dabei soll nach Mary McClure Goulding und William H. Holloway der Patient maßgebend dafür sein, was geheilt werden soll.

Beide Autoren widersprechen sich allerdings, indem M. Goulding sagt, suizidale Impulse und solche, andere umzubringen, seien auf jeden Fall krankhaft, und W.H. Holloway betont, dass jemand mit Minderwertigkeitsgefühlen auf jeden Fall ungeheilt sei. *Beide Autoren tragen je ihr eigenes Wertsystem an den Patienten heran, was sich meines Erachtens nicht vermeiden lässt, nur wird es am besten offen zugegeben und nicht hinter dem scheinbaren Zugeständnis der Entscheidungsfreiheit an den Patienten verschleiert!

Die Möglichkeit einer nur symptomatischen Heilung lässt Berne durchaus gelten. Sie besteht darin, dass der Patient sein Verhalten im Alltag im großen und ganzen unter Kontrolle hat [social and symptomatic control]. Eine solche wird durch das erreicht, was er als »die

Schulung des Erwachsenen-Ichs« (↗Psychotherapie) bezeichnet. Diese besteht darin, dass der Patient dazu angeregt wird, sein Erwachsenen-Ich so zu üben, dass er es einsetzen kann, wenn ihm die Situation, in der er steht, oder der Mitmensch, dem er sich gegenübersieht, in Versuchung bringen, sein »Kind« oder seine »Elternperson« zu aktivieren, wo doch einzig und allein die Aktivierung seiner »Erwachsenenperson« sinnvoll wäre. Er bekommt dann seine Symptome besser »in den Griff« und vermag seine menschlichen Beziehungen produktiver und damit auch frei von manipulativen Spielen zu gestalten.

Die Kontrolle über die Gestaltung der Beziehungen im Alltag durch das Erwachsenen-Ich [social control] nennt Berne »das verhaltensbezogene Ziel« transaktionsanalytischer Therapie (Berne 1961). Wenn der Patient die Möglichkeit gewonnen hat, sein von Trübungen befreites, starkes, klares, von den anderen Ich-Zuständen gut abgegrenztes und kompetentes Erwachsenen-Ich nach Belieben zu aktivieren, schreibt Berne in einem noch umfassenderen Sinn von der *reinen Transaktionsanalyse,* mit der eine Behandlung sogar oft, wenn manchmal auch mit einem gewissen Vorbehalt, abgeschlossen werden könne.

Während einer solchen »Schulung des Erwachsenen-Ichs« wird das »Kind« des Patienten nach Berne nur mittelbar beeinflusst, im Grunde genommen bleibe es so gestört [confused], wie es ursprünglich gewesen sei (↗verwirrtes »Kind«). Eine wirklich durchgehende Heilung sei also noch nicht erreicht. Im Hinblick auf die »Schulung des Erwachsenen-Ichs« schreibt aber Berne trotzdem: »Für einen großen Prozentsatz der Patienten ist das an sich ein genügendes therapeutisches Ziel. Wenn wünschbar und praktisch durchführbar kann eine Behebung der Verwirrung des Kind-Ichs durch eine psychoanalytische Behandlung noch weiterführen« (Berne 1962a).

Ein gestörtes »Kind« ist nach Berne auf Grund der Lehre von den Ich-Zuständen aber der Kern einer Neurose oder Psychose. Eine Heilung, die über eine weitgehende Kontrolle der Beziehungen und Symptome hinausgehe, bedinge also die Behebung dieser Störungen und hier setze der Transaktionsanalytiker die Skriptanalyse (↗Psychotherapie) ein, eine Aufdeckung erlebnisgeschichtlicher Zusammenhänge aus der Kindheit mit dem zu behandelnden Leiden, eine von Emotionen begleitete ↗Einsicht in die bisherige Wirkung »einschränkender Botschaften«, sowie ↗Neuentscheidungen durch Integration von ↗Erlaubnissen.

4.2 Heilung als Erreichung von Autonomie und Skriptfreiheit

Berne setzt Autonomie ausdrücklich der Skriptfreiheit gleich. Es bedeutet dies Freiheit von einschränkenden elterlichen Botschaften oder Direktiven. Es fragt sich, was für eine Art von Verhalten einen solchen Menschen auszeichnet. Berne hat Kriterien beschrieben, die zeigen sollen, dass jemand autonom geworden ist: Er wird ohne intellektuelle Voreingenommenheit offenen Sinnes der Welt gegenübertreten, spontan echte Gefühle erleben, die ihm niemand vorgeschrieben hat, frei sein vom Zwang, manipulative Spiele zu spielen, und er wird zu ↗Intimität fähig sei. Eigentlich sei dann wieder erreicht, was dem Patienten als Neugeborenem selbstverständlich war, denn ein Neugeborenes sei noch unbeeinflusst von verfälschenden Einflüssen. An anderer Stelle schreibt Berne: »Das Ziel der transaktionsanalytischen Therapie ist die Herstellung einer so offenen und echten Beziehung zwischen den emotionalen und kognitiven Teilen der Persönlichkeit wie irgend möglich« (1966b, p.216).

Siehe auch das Stichwort *Leitziel!*

Hervorhebung
als therapeutische Intervention

Überblick

Berne spricht von **Hervorhebung* [specification] bei einer kurzen Bemerkung, die sich auf das bezieht, was der Patient soeben gesagt hat, womit etwas hervorgehoben werden soll, worauf der Therapeut später wieder zurückzugreifen gedenkt. Eine solche Hervorhebung hat die Form einer einfachen Fest-Stellung (Berne: » ... to fix certain information.«). Er will es sich und dem Patienten einprägen.

Die *Hervorhebung* ist die zweite der acht von Berne als besonders bedeutsam herausgestellten therapeutischen ↗Interventionen.

(1966b)

***Beispiele**

»So sind Sie auch diesmal wieder an eine Frau geraten, die Sie ausnützt!« oder »Damit haben Sie sich also selber herabgesetzt!« – Der Patient kann daraus aus irgend einem seiner Ich-Zustände reagieren: »Ja, wirklich, so ist es! Das habe ich gar nicht realisiert!« (als »Erwachsenenperson«) oder »Wieder etwas verkehrt gemacht!« (als »Elternperson« oder als abhängiges »Kind«, das auf eine kritische »Elternson« reagiert) oder »Na ja, und?« (rebellisches »Kind«).

Ergänzende Ausführungen

Es ist nach Berne sinnvoll, etwas auf diese Art herauszugreifen, wenn die Möglichkeit besteht, dass der Patient sich später nicht mehr erinnern könnte, das je gesagt zu haben, oder wenn eine transaktionsanalytische ↗Erklärung [explanation] damit vorbereitet werden soll. Zu vermeiden ist, dass das »Kind« des Patienten erschreckt wird (»Also wünschten Sie sich, dass Ihr Vater bald sterben würde!«), *mit anderen Worten: keine tiefenpsychologische ↗Deutung, erst recht keine solche durch Einwurf diagnostischer psychiatrischer oder psychoanalytischer Fachausdrücke, die zum ↗Spiel »Psychiatrie« führen könnten (»Aha: verdrängter Sadismus!«).

Ich-Stärke/Ich-Schwäche

Überblick

Es handelt sich um einen zentralen Begriff aus der Praxis der Psychoanalyse. Obgleich Freud dieses Wort nicht als solches erwähnt hat, lässt sich der Begriff ohne weiteres aus seinem Werk ableiten. Unter *Ich-Stärke/Ich-Schwäche* ist der Grad der seelischen Belastbarkeit zu verstehen. Obgleich über die praktische Bedeutung dieses Begriffs bei den Psychoanalytikern Übereinstimmung besteht, werden die psychologischen Gegebenheiten, die für ein »starkes Ich« sprechen, unterschiedlich umschrieben, z. B. *als verhältnismäßig weitgehende Angsttoleranz, Konflikttoleranz, Ambivalenztoleranz und Frustrationstoleranz.

Zu einem verhältnismäßig starken Ich gehöre auch die Fähigkeit, triebhafte, besonders sexuelle und aggressive Impulse, bewusst zu unterdrücken oder doch ihre Äußerung aufzuschieben, falls ihre unmittelbare Befriedigung nachteilig wäre. Unmittelbar damit verbindet sich die (allerdings nicht bewusst einzusetzende) Fähigkeit, solche Impulse allenfalls in abgewandelter und sozial angemessener Form zu befriedigen (»Sublimierungsfähigkeit«).

Berne verwirft den Begriff der Ich-Schwäche, weil der Begriff einen Psychotherapeuten zu Voreingenommenheit verführe. Er widerspricht sich dabei allerdings selbst, da er doch auch

verschiedentlich von einer »Stärkung des Erwachsenen-Ichs« oder der »Erwachsenenperson« spricht, worum es auch in der Psychoanalyse geht, so z.B. »Die ›Erwachsenenperson‹ wird weitgehend im selben Licht betrachtet wie ein Muskel, der mit Übung an Stärke gewinnt« (1961, p.151).

(Berne 1966b; über »Stärkung des Ichs«: 1961, p.32/S.45, 151/S.141, p.158/S.146, p.166/S.153, p.167/S.154, p.199/S.179; 1966b, pp.236, 241, 306)

Beispiele

1. Eine jüngere Frau leidet nach dem vor noch nicht langer Zeit erfolgten Tod ihres Mannes an Schwindelgefühlen. Beim Psychotherapeuten erscheint sie in ausgesprochen attraktiver Aufmachung, betont aber von sich aus, dass sie nicht als »lustige Witwe« angesehen werden möchte. Der Therapeut kann, je nachdem, wie hoch er die Ich-Stärke der Patientin einschätzt, eine mehr direkte Deutung oder eine indirekte Deutung bevorzugen. Vermutet er ein verhältnismäßig »starkes Ich« könnte er sagen: »Eigentlich möchten Sie doch eine lustige Witwe sein!«. Rechnet er mit einer geringeren Ich-Stärke könnte er sagen: »Es ist für eine Frau, die bisher stets Untadeligkeit und moralische Vollkommenheit anstrebte, sicher schwierig zu ertragen, wenn ihr nachgesagt wird, sie sei eine lustige Witwe!« (frei nach D. Beck 1974).

2. Eine moderne These über die seelische Anlage zum Ausbruch einer Schizophrenie lautet dahin, der Betreffende sei besonders verletzlich [vulnerable] und seelischen Belastungen wenig gewachsen, wobei ihm allerdings andere Umstände wie Intelligenz, sozial tragendes Milieu, Möglichkeit des Lebens in »ökologischen Nischen für den Schutz und den Rückzug gefährdeter Persönlichkeiten« zugute kommen könne (Zubin nach Scharffetter 1986). *Eine solche »Vulnerabilität« kann durchaus mit Ich-Schwäche gleichgesetzt werden. Sie kann so ausgesprochen sein, dass jede Lockerung der Beziehung zur äußeren Realität, wie schon die allein bei Dunkelheit zu verbringende Nacht oder die Couchlage bei einer analytischen Therapie, die Gefahr des Ausbruchs einer psychotichen Episode mit sich bringen mag.

Ergänzende Ausführung

In der psychoanalytischen Praxis muss die Ich-Stärke des Patienten ständig in Berücksichtigung gezogen werden, denn es darf dem Patienten nicht mehr zugemutet werden, als er ertragen kann. Je besser frühere Belastungen im Leben ohne »Gleichgewichtsstörungen« überstanden wurden, so z.B. der erste Schultag, Scheidung der Eltern, Berufsbeginn, der Tod von Angehörigen, umso stärker darf das »Ich« eingeschätzt werden. Auf eine psychotherapeutische Behandlung bezogen gehören zu möglichen Belastungen z.B. therapeutisch gemeinte Konfrontationen, die das bisherige Selbst- und Weltbild oder den bisher gültigen ↗Bezugsrahmen erschüttern, vor allem auch ↗Deutungen. Deshalb mag der Therapeut zu Beginn der Behandlung zur Prüfung der Belastbarkeit gezielt so genannte Probedeutungen anbringen (s. erstes Beispiel!).

Berne verwirft den Begriff *Ich-Schwäche* und damit doch wohl auch denjenigen der *Ich-Stärke.* Ein Patient, der so behandelt werde, wie wenn er ein so genannt schwaches Ich habe, würde entsprechend reagieren; ein Patient, der aber so behandelt werde, wie wenn er ein so genannt starkes Ich zur Verfügung habe, werde sein Erwachsenen-Ich immer besser mobilisieren und aktivieren und damit sein Leben immer besser meistern lernen (1966b, p.297). Nicht nur für Freud, sondern auch für Berne besteht aber ein wichtiges Ziel der Therapie eben doch in der Stärkung eines schwachen »Ichs«. Es verwundert deshalb nicht, dass auch in den Texten, die Berne geschrieben hat, immer wieder wörtlich von einer »Stärkung des Ichs« die Rede ist (Literaturnachweis siehe beim Überblick!).

Berne würde vielleicht sagen, er meine damit nur eine Stärkung der Mobilisierbarkeit der »Erwachsenenperson«. Es wäre das aber dieselbe Spitzfindigkeit, wie wenn er schreibt: »Es gibt nicht so etwas wie ein ›schwaches Ich‹, sondern nur ein schwach mit Energie besetztes Ich!« (1966b, p.63).

Im Grunde genommen hat der Begriff der Ich-Stärke bei dem von Berne empfohlenen therapeutischen Vorgehen ein ganz besonderes Gewicht, denn die »Schulung« der »Erwachsenenperson«, auf die er ein so großes Gewicht legt und mit der in vielen Fällen bereits eine Heilung möglich sei, entspricht praktisch einer Ich-Stärkung!

Ich-Zustand

Die Lehre von den drei Ich-Zuständen und ihrer Anwendung auf die Praxis heißt auch Strukturanalyse

Überblick

Das Söhnchen bekommt eine Eisenbahn zu Weihnachten geschenkt. Der Vater zeigt ihm, wie die Schienen gelegt und die Lokomotive in Funktion gesetzt wird und ist unversehens, mit der Zungenspitze zwischen den Zähnen, eifriger in das Eisenbahnspiel vertieft wie sein Sohn, dem es ursprünglich zugedacht war. Er ist jetzt selbst in einer, wie wir ganz unmissverständlich sagen können, kindlichen Verfassung. – Der Vater kann aber bei anderer Gelegenheit auch in einer ebenso unzweifelhaft elternhaften Verfassung sein, so wenn sich der Junge eines Abends weigert, zu Bett zu gehen und sich mit seiner Mutter in eine »endlose« Argumentierei verstrickt, weswegen er jetzt zu Bett gehen soll, wo doch die Eltern und älteren Geschwister noch aufbleiben dürfen. »Marsch jetzt zu Bett!« unterbricht der Vater, »Morgen ist auch ein Tag und in der Schule sollst du wach und munter sein!«. – In der Fabrik, in der der Vater arbeitet, ist »offener Tag« und der Junge besucht mit der Mutter den Vater bei der Arbeit. Scheu und bewundernd sieht er zu, wie der Vater die Maschine bedient, ernsthaft und überlegt ganz bei der Sache, wohl auch mit einigen erklärenden Worten gegenüber den Besuchern, worauf es bei diesem oder jenem Handgriff ankomme. In der Transaktionsanalyse ist es üblich, von einer erwachsenen Verfassung zu sprechen, in der sich der Vater unter diesen Umständen befindet.

Nehmen wir an, der Vater, der mir der Eisenbahn spielt, erlebe und verhalte sich so wie in seiner eigenen Kindheit, so wäre die Verfassung nicht nur kindlich, sondern auch *kindheitlich*. Nehmen wir an, das barsche »Jetzt marsch ins Bett!« habe er bei seinem eigenen Vater erlebt und diesen damit, wie Berne sagt, nachgeahmt, so wäre die entsprechender Verfassung nicht nur elternhaft, sondern *elterngleich* (wie seinerzeit seine Eltern).

Auf die terminologische Problematik der Unterscheidung einer kindlichen Verfassung von einer kindheitlichen (wie seinerzeit in der Kindheit), einer elternhaften Verfassung von einer elterngleichen (wie seinerzeit die eigenen Eltern) komme ich später zu sprechen.

Unter einem *Ich-Zustand* versteht Berne »die ganze Art, wie jemand erlebt und sich zu einem gegebenen Zeitpunkt verhält« (1961, p. 61/S.68), eben das, was ich im Musterbeispiel als »Verfassung« bezeichnet habe., Bern schreibt auch von verschiedenen We*sensseiten* [aspects of personality], *Befindlichkeiten* [system of feelings], *Einstellungen* [attitudes] und *Haltungen* [states of mind]. Unter Berücksichtigung auch der Verhaltensweise umschreibt Berne einen Ich-Zustand »praxisbezogen« »als eine Befindlichkeit, die entsprechende Verhaltensweisen motiviert« (1961, p.XVII/S.17, p.11/S.28).

Der aktuelle Ich-Zustand, den jemand einnimmt, ergibt sich dem Beobachter aus der Körperhaltung, aus physiologischen Merkmalen, wie z. B. der Muskelspannung, aus der Mimik, aus Gebärden, aus der Stimme, aus vorzugsweise gewählten Worten, aus dem Inhalt dessen, was jemand sagt, schließlich aus dem willentlichen Verhalten. Solche wechselnden

Haltungen können selbstverständich auch vorhanden sein, wenn jemand allein ist und sie vorlläufig nicht in beobachtbaren Verhaltensweisen oder Handlungen zur Geltung bringt (s.u., Beispiel 5)

Berne unterscheidet drei Kategorien von Ich-Zuständen, nämlich kindliche, elternhafte und erwachsene. Auch ein leiblich Erwachsener kann wie ein Kind oder als Kind erleben, reagieren und sich verhalten oder dann als oder wie eine Elternperson, schließlich auch als oder wie eine Erwachsenenperson, worunter Berne in diesem Zusammenhang einen Zustand oder Zustände versteht, bei dem der Betreffende, durch Erfahrung geschult, überlegt auf die gegenwärtige Realität bezogen urteilt, entscheidet und handelt.

Berne verabsolutiert diese Dreiteilung als ausschließend, während ich sagen würde, eine solche habe sich in seiner Praxis bestens bewährt.

Ein *kindlicher Zustand* heißt auch *Kind-Ich-Zustand* [Child ego state], ein *elternhafter Zustand* wird auch als *Eltem-Ich-Zustand* [Parent ego state] bezeichnet, ein *erwachsener Zustand*, wird auch *Erwachsenen-Ich-Zustand* [Adult ego state] genannt. Es ließe sich umgangssprachlich auch sagen, der Vater in unserem Musterbeispiel sei jedesmal ein anderer: beim Eisenbahnspiel ein Kind, bei einer elternhaften Mahnung eine Elternperson, bei der Arbeit ein Erwachsener (im Sinn der Transaktionsanalyse). Bern meint, diese Bezeichnungen seien wissenschaftlich nicht korrekt; trotzdem hätten es sich aber unter Transaktionsanalytikem eingebürgert, vom *»Kind« [Child],* von der *»Elternperson« [Parent],* von der *»Erwachsenenperson« [Adult]* eines jeden zu sprechen.

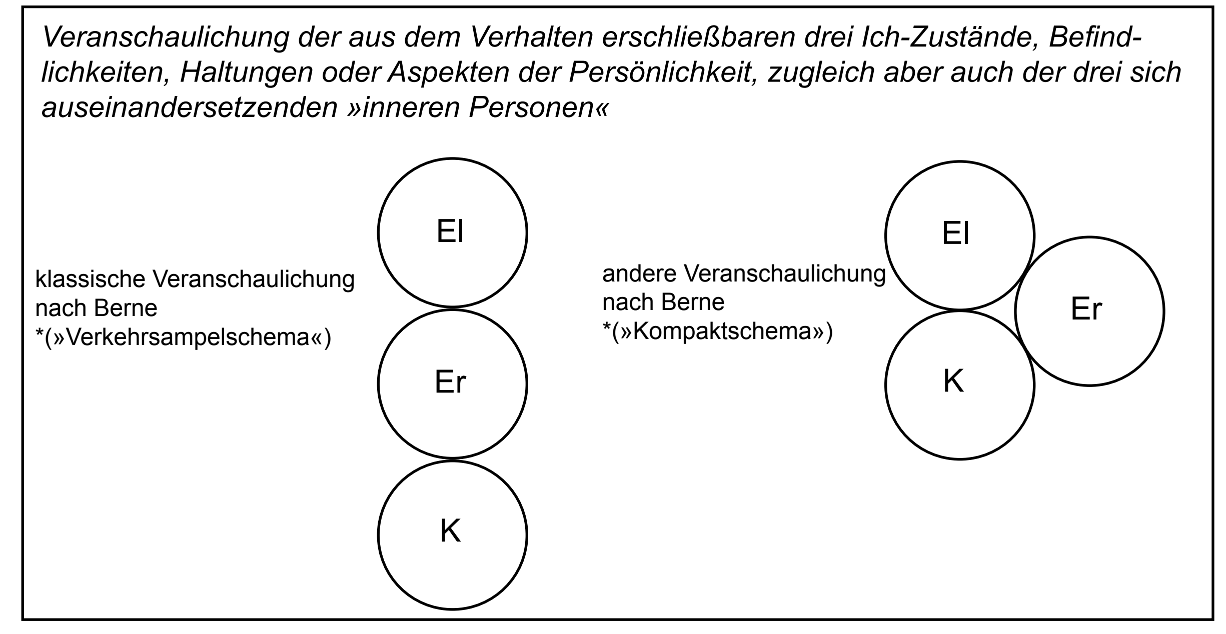
Entgegen der üblichen englischen Schreibweise werden die Ausdrücke *Child,* Parent und Adult in diesem Zusammenhang immer mit großen Anfangsbuchstaben geschrieben, um sie von einem wirklichen Kind, einer wirklichen Elternperson, einem wirklichen Erwachsenen zu unterscheiden. Ich setze die deutsche Übersetzung im folgenden immer in Anführungszeichen (»Kind«, »Eltemperson«, »Erwachsenenperson«).

Diese in der transaktionsanalytischen Literatur tatsächlich meist gebrauchten personalen Bezeichnungen haben bei Beme und seinen Schülern allerdings eine schillernde Bedeutung: (1.) Manchmal sind es bei Berne, wie oben erwähnt, *personifizierte Ich-Zustände,* obgleich Zustände genau genommen keine Personen sind; (2.) manchmal heißt es, jemand sei *in seinem* »Kind« oder *in seiner* »Eltemperson« oder *in seiner* »Erwachsenenperson«, was voraussetzt, dass »jemand«, also wohl eine Person, diesen oder jenen Ich-Zustand einnehmen kann und dabei doch sich selber bleibt; (3.) an anderer Stelle geht Berne soweit zu sagen, jeder sei nicht eine, sondern drei Personen, deren jede auf ihre Art wahrnehme, urteile und reagiere, wie dies auch bei leiblich verschiedenen Personen der Fall sei; (4.) diese Feststellung realitiviert er dann andernorts wieder, indem er sagt, jeder trage diese drei Personen in sich (»trage sie in seinem Kopf«), mit anderen Worten: »Eltemperson«, »Kind«, »Erwachsenenperson« bildeten ein *innerpersönlichen Systems von drei persönlichen Instanzen,* die sich, wie Berne beifügt, miteinander auseinandersetzten. Auch hierbei kann die »Elternperson« elterngleich sein, also den verinnerlichten eigenen Eltern entsprechen, das »Kind« gleichzeitig kindheitlich, also das Kind, das der Betreffende einmal war.

Die schillernde Bedeutung dessen, was als »Kind«, »Elternperson« und »Erwachsenenperson« bezeichnet wird, ist rein begriffstheoretisch eine Schwäche, in der Praxis aber eine Stärke der transaktionsanalytischen Strukturanalyse. Die Zusammenschau *von zwischenpersönlich zum Ausdruck kommenden* kindlichen, elternhaften und überlegt realitätsbezogenen (»erwachsenen«) Ich-Zuständen mit einem *innerpersönlichen System* von kindlichen, eltemhaften Personen und einer so genannt erwachsenen Person ist ein entscheidendes Kennzeichen der Transaktionsanalyse.

Wie die nachfolgenden Ausführungen ergeben werden, fördert das Modell von drei Ich-Zuständen oder »Personen«, eben gerade weil es *weiche* und keine *harten* Begriffe sind, das Verständnis für unterschiedliche Erlebens- und Verhaltensweisen bei ein und demselben Menschen, von Beziehungsstörungen und von mannigfachen anderen Störungen des Erlebens und Verhaltens. Der Begriff der Ich-Zustände bildet auch die Grundlage für den Beitrag der Transaktionsanalyse an die Kommunikationspsychologie (↗Transaktion).

(Berne 1957a, 1957b, 1958, 1961, 1963, 1964b, 1966b, 197015, 1972; James u. Jongeward 1971; Steiner 1971, 1974; Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978; Schultz v. Thun 1993)



Veranschaulichung der aus dem Verhalten erschließbaren drei Ich-Zustände, Befindlichkeiten, Haltungen oder Aspekten der Persönlichkeit, zugleich aber auch der drei sich auseinandersetzenden »inneren Personen«

Beispiele zur Anwendung des Modells von den drei Kategorien von Ich-Zuständen

1. Ein begeisterter Zuschauer bei einem Fußballspiel kann wie ein Kind zappeln vor Ungeduld, wenn das Spiel nicht bald beginnt, wird vielleicht stöhnen, wenn »seine« Partei eine Chance verpaßt hat, wird möglicherweise auf- und abhüpfen und seinen unbekannten Nachbarn mit Tränen in den Augen umarmen, wenn seine Partei einen Punkt gewonnen hat (Beispiel angeregt von Steiner 1974). – Ein Transaktionsanalytiker würde von einer kindlichen Erlebens- und Verhaltensweise sprechen; der Betreffende wäre also in einem kindlichen Zustand oder im Kind-Ich-Zustand oder »im« Kind oder erlebt und verhält sich als »Kind«.

2. An einer Eltern-Lehrer-Zusammenkunft unterhalten sich die Eltern gönnerhaft, besorgt oder stolz über ihre Kinder und beim Imbiss dann auch wohlwollend oder kritisch, auf jeden Fall moralisierend über gemeinsame oder öffentlich Bekannte, Behörden und Regierungsmitglieder, die Einfluss auf die Schulen haben. – Nach Berne sind solche Eltern-Lehrer-Zusammenkünfte typisch für Unterhaltungen, bei denen die Beteiligten gemeinsam im Eltern-Ich-Zustand sind,

3. Schon zweimal habe ich Leute getroffen, die mit berichteten, an Zuckerkrankheit zu leiden, aber in meiner Anwesenheit sich ungehemmt mit Genuss Süssigkeiten bedient haben. Auf meine Frage, ob sie denn das dürften, erklärten mir auf diese Frage beide gleichlautend: »Ja wissen Sie: drei Tage bevor ich dann zu meinem Arzt muss, halte ich genau Diät ein, damit er nicht schimpft!«. – Beide sind offensichtlich gegenüber dem Arzt im Kind-Ich-Zustand. Ich frage mich, ob ihr Arzt nicht ihnen gegenüber im Eltern-Ich-Zustand war, als er ihnen eine Diät verschrieb und durch einen mahnend elterlichen Ton ihr Kind-Ich provozierte, das in diesen beiden Fällen im Trotzalter war.

Diese Beobachtungen machte ich zu einer Zeit, als es noch keine rückwirkenden Blutzuckerbestimmungen gab. – Meine Frage, ob sie das *dürften,* setzt allerdings ebenfalls eine Autorität voraus, wendet sich also an ihr »Kind«, während eine Frage an ihre »Erwachsenenperson« lauten müsste, ob sie nicht glaubten, sich durch ihre diätetische Unbekümmerheit zu schaden.

4. Eine Patientin, die mich erstmals aufgesucht hatte, weinte und schluchzte, kaum saß sie mir gegenüber. Ich hörte eine ganze Weile ruhig zu, dann fragte ich: »Warum weinen Sie?«. Sie unterdrückte darauf sofort den Tränenfluss und antwortete: »Ja, Sie haben recht, das gehört sich nicht!« – Die Patientin hatte meine Frage als Kritik aufgefasst, wie dies bei einer solchen Frage die meisten Patienten, die erstmals einen Therapeuten aufsuchen, tun würden. Transaktionsanalytisch gesagt, hat sie ihr eigenes inneres Eltern-Ich auf mich übertragen, das in ihrem Inneren gesagt haben mag, es gehöre sich nicht in dieser Situation zu weinen. Ich hätte besser gefragt: »Erzählen Sie mir, was Sie traurig macht!«

Dies ist nach geläufiger Umgangssprache formuliert. Von einem radikal transaktionsanalytischen Standpunkt aus, wäre diese Frage allerdings nicht korrekt: In der Aufforderung »Erzählen Sie mir ... « wäre der ↗Antreiber »Sei liebenswürdig!« versteckt (»Erzählen Sie mir zuliebe ... « – ↗Antreiber, Beispiel 11). Ebenfalls von einem radikal transaktionsanalytischen Standpunkt aus gesehen *ist* jemand traurig und dies auf seine Verantwortung (↗Leitziele), er wird nicht traurig *gemacht*.

5. Ein Vater suchte für seinen Sohn ein Internat. Er suchte ein solches auf und machte sich zu Hause dann Gedanken über seinen Eindruck: »Wie soll mein Sohn in dieser Schule zu einer Lebensweise finden, die unserer Familie entspricht? Die Böden sind dreckig; die Lehrer laufen mit offenem Kragen herum; beim Unterricht, muss, wer sprechen will, sich nicht zu Wort meiden, sondern jeder kann gleich sagen, was er sagen will!«, dann mit Schmunzeln: »Eine solche Schule hätte ich als Junge besuchen wollen! Tadellose Sportanlagen! Bei gutem Wetter viele Lehrveranstaltungen im Freien! Ein freier Ton zwischen Schülern und Lehrern!« und schließlich: »Am besten lasse ich mir einige Adressen von Eltern von Schülern geben, um sie befragen zu können, und versichere mich beim Schulamt, dass der offizielle Lehrplan zur Vorbereitung aufs Abitur auch dort gilt!« (Beispiel angregt durch James u. Jongeward 1971). – Was in diesem Vater vorgeht, ist Ausdruck eines innerpersönlichen Systems: Bei den Überlegungen kam zuerst die (innerpersönliche) »Elternperson« zum Zug, dann das (innerpersönliche) »Kind«, schließlich die (innerpersönliche) »Erwachsenenperson«. Wir können uns ohne weiteres vorstellen, wie sich bei jedem dieser Gedanken und Vorstellungen auch die Mimik des Vaters änderte, erst recht natürlich, wenn er seine Überlegungen gegenüber seiner Frau hätte verlauten lassen.

6. Eine schon ältere Patientin in meiner Sprechstunde hörte immer lästige Stimmen, die behaupteten, sie sei gewiss lesbisch und ihr darob heftige Vorwürfe machten. Es ergab sich, dass ihr Vater, mit dem sie jahrzehntelang zusammengelebt hatte, bekümmert gewesen sei, dass sie keinen Mann gefunden habe und einmal sogar gefragt habe, ob sie sich eigentlich zu Männer überhaupt hingezogen fühle oder vielleicht nur zu Frauen. – Es ist naheliegend, dass diese Beobachtung in Übereinstimmung mit der Ansicht von Berne steht, dass ↗Halluzinationen meistens Stimmen der »Elternperson« sind, was schon die Form von Vorwürfen nahelegt, denn solche sprechen für eine elternhafte Haltung, überdies in diesem Fall nicht nur elternhaft, sondern elterngleich (wie seinerzeit ihr Vater).

Die Patientin war von ihrem Spätparanoid nicht heilbar und weigerte sich, Medikamente einzunehmen, aber trotz der Plage durch die Halluzinationen nicht unglücklich, sondern gleichmütig, dem übrigen Leben gegenüber sogar positiv gestimmt, wenn sie nicht gerade den Eindruck hatten, die Briefträger würden absichtlich gerade ihr die falsche Post in den Briefkasten schieben oder die anderen Hausbewohner würden einzig ihr gezielt vor ihrem Wäschetag die Waschküche schmutzig zurück lassen (»Schizo-Phrenie«). Ich sah sie in größeren Abständen, nicht um ihr ihre »Wahnideen« auszureden, sondern um sie zu mahnen, jederzeit nur

mir, nicht aber ihren Verwandten und Nachbarn davon zu erzählen. Ich besuchte sie später im Alterspflegeheim, wo ihre Halluzinationen so weit abgeklungen oder an Intensität gemildert waren, dass sie meiner nicht mehr bedurfte.

7. Ich lese bei den psychoanalytischen Autoren Hoffmann u. Hochapfel (1972/[5]1995, S.27), die Kinder einer 30-jährigen Patientin »hätten im Kinderzimer getobt, sie hätte sich darüber sehr geärgert, dann sei sie ins Kinderzimmer gestürzt und habe angefangen, die Kinder anzubrüllen. Doch während sie dies tat, sei ihr ganz plötzlich das Bild ihres Vaters aufgestiegen, wie er seinerzeit in ihr Kinderzimmer stürzte und seine Kinder anschrie. Zu ihrem Entsetzen sei ihr schlagartig klar geworden, dass sie die da maligen Beschimpfungen durch den Vater mit den gleichen Worten, dem gleichen Tonfall und der gleichen Gestik gegenüber den eigenen Kindern reproduzierte.« – Die Verfassung der Patientin war nicht nur elternhaft gewesen, sondern auch elterngleich, denn aus ihr hatte ihr verinnerlichter Vater »gesprochen« (↗Ich-Zustand: »Diagnose«).

Ergänzende Ausführungen

1. Kindlichkeit. Elternhaftigkeit, Erwachsenenheit bei Berne

1. 1 Kindlichkeit

Berne umschreibt nirgends zusammenfassend, was er unter *Kindlichkeit* versteht. Er meint, wie eben Kinder so seien: »an der Brust, in der Wiege, im Kinderzimmer, im Bad und in der Küche, dann auch in der Schule und auf dem Spielplatz« (1961, p.65/S.71). Er beschreibt körperliche Haltungen und Gebärden, emotional gefärbte, schon in der Höhenlage an ein Kind erinnernde Stimme und gehäufte übertriebene qualitative Ausdrücke, wie »wahnsinnig«, »toll«. Wenn auch ein Erwachsener sich als »ganz unglaublich glücklich« oder etwas als »wahnsinnig schön« kennzeichnen würde, wäre das transaktionsanalytisch ein Beweis dafür, dass der Betreffende zu diesem Zeitpunkt in einer kindlichen Haltung ist (1961, pp.61-66/S.68-71).

Im allgemeinen wird von den meisten Transaktionsanalytikern ein Kleinkind von etwa drei bis vier Jahren als Muster für eine kindliche Haltung genommen, die auch ein Erwachsener einnehmen kann. Berne schreibt aber in bestimmten Zusammenhängen auch von der Haltung eines zehn- oder zwölfjährigen Kindes oder von einem backfischhaften Verhalten. Nach Steiner wird ein Erwachsener sich kaum je wie ein sehr junges Kleinkind oder gar ein Säugling verhalten, es sei denn, er habe große Schmerzen oder sei durch ein unerwartetes Ereignis über alle Maßen beglückt.

Manche Transaktionsanalytiker verstehen unter »Kind« oder dem Kind-Ich-Zustand jeden Zustand, der nicht auf die gegenwärtige Realität, sondern auf eine frühere bezogen sei, z.B. auf eine solche vor 30 Jahren oder von vorgestern (Clarkson u. Gilbert 1988; Gobes 1993; Dirnberger 1998). Die Bezeichnung Kind-Ich-Zustand oder »Kind« sei unzutreffend [a misnomer]. Diese Auffassung entspricht nicht derjenigen von Berne und die angeblich fehlerhafte Benennung ist nicht Berne zuzuschreiben, sondern diesen Autoren. Ich kann ohnehin immer nur auf Grund bisheriger Erfahrungen an eine neue Situation herantreten und muss idealenfalls prüfen, ob diese Erfahrungen durch die neue Situation bestätigt werden.

1.2 Eltemhaftigkeit

Elternhaft verhält sich nach den Beispielen von Berne, wer sich von überlegener Warte aus um sich oder andere kümmert. Wer aus einer elternhaften Haltung heraus moralisch urteilt, hat auch elternhafte Gefühle, wie z. B. Entrüstung. Es kann sich jemand gegenüber anderen wie gegenüber sich selbst elternhaft verhalten.

1.3 Erwachsenheit

Eine Versammlung von Wissenschaftlern gibt nach Berne ein Beispiel ab für die Aktivierung einer erwachsenen Haltung. Es lässt sich dies umschreiben als überlegt situationsge-

rechter Umgang mit der Realität, der natürlich, wie Berne selbst bemerkt, auch von der Erfahrung des Beteffenden abhängt, die verschieden sein könne. Ein intellktueller Städter wird unter Situationsgerechtigkeit oft etwas anderes verstehen als ein Landwirt in derselben Situation.

Die erwachsene Haltung wird im Laufe des Lebens, wie Berne es sieht, schon von der Säuglingszeit an allmählich erworben, wie ich meine: durch Lernen, sei es nach dem Modell der Eltern, sei es durch Versuch und Irrtum, sei es ganz einfach durch zunehmende Erfahrung. Berne nimmt an, eine erwachsene Haltung einzunehmen sei jedermann jederzeit möglich, wenn er nicht an einem schweren Hirnschaden leide, wie bei einem Rundfunkgerät, das nur an den Strom angeschlossen werden müsse, um zu funktionieren. An anderer Stelle schreibt er aber, es sei eine Frage des Selbstvertrauens, die allerdings oft vorerst gestützt werden müsse, wie eben auch jemand, der reiten, tauchen und fliegen lerne, während zehn oder mehr Wochen einen Lehrer brauche. Damit deutet Berne doch die Möglichkeit an, dass der Mensch allmählich lernt, eine erwachsenen Haltung einzunehmen , nicht zuletzt auch in einer ↗Gruppentherapie, wie Berne eine solche durchzuführen pflegte. Siehe dazu das Stichwort *Ich-Stärke/Ich-Schwäche!*

Terminologisch nennt Beine eine »unreife« erwachsene Haltung eine Trübung (↗Ich-Zustand: Trübung). Erziehung zu einer reifen erwachsenen Haltung entspricht also einer Behebung von Trübungen.

Nach Berne gibt es auch »erwachsene« Gefühle, insofern sie »ungetrübt« (↗Ich-Zustand: Trübung) der Realität entsprechen, also weder einem Vorurteil entspringen, noch Ausdruck eines Wunschdenkens sind. Für manche durchaus prominente Transaktionsanalytiker schließt der Begriff des Erwachsenen-Ich-Zustandes Emotionen aus. Wenn Berne an verschiedenen Stellen seines Werkes das »Erwachsenen-Ich« mit einem Computer vergleicht, der objektiv Informationen sammle und auswerte, spricht das gegen seine Annahme von Gefühlen. Ich selbst arbeite mit der Vorstellung, dass eine Erwachsenenperson nicht emotional, sondern nach sogenannt sachlichen Kriterien entscheidet und handelt, was dem Betreffenden Gefühle nicht verbietet.

Die Möglichkeit zu einer rational berechnenden erwachsenen Haltung (ER_2) entwickelt sich nach Berne bereits beim Säugling, wenn dieser sich selbst von der Mutterbrust unterscheiden lernt. Ein Kleinkind, das eifrig nach Versuch und Irrtum ausprobiert, wie es Spielklötzchen aufeinander schichten muss, um einen möglichst hohen Turm herzustellen, hat nach Berne seine sachliche »Erwachsenenperson« (ER_2) aktiviert. Wenn ein Kleinkind jedoch annimmt, sein Geschwister sei infolge Todeswünschen aus Eifersucht (an Scharlach) gestorben, bilden magische Vorstellungen den Hintergrund dieser an sich durchaus logischen Schlussfolgerung (ER_1 – ↗kleinerProfessor).

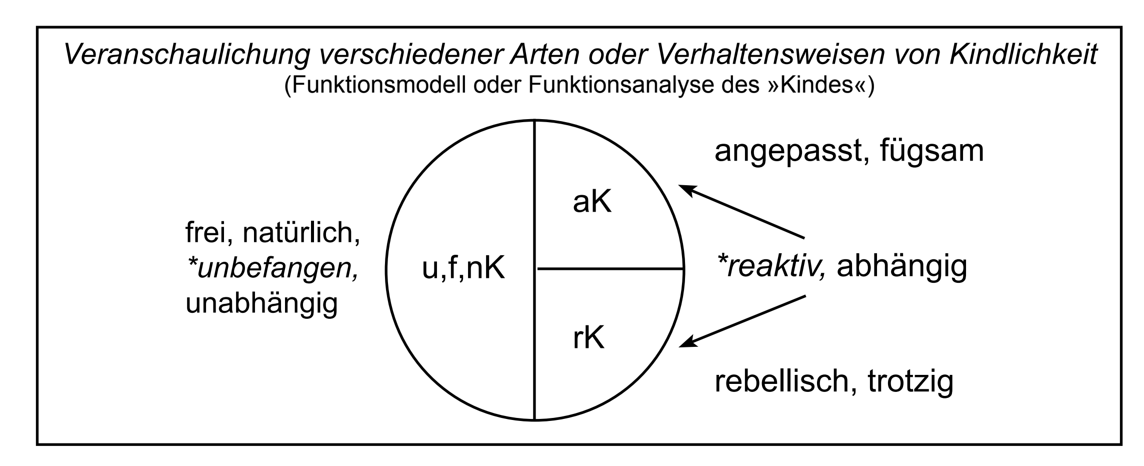
2. Verschiedene Betrachtungsweisen der Ich-Zustände

2. 1 Die verhaltensbezogene, deskriptive oder Betrachtung nach der Erscneinungsweise des Kind-Ich- und des Eltern-Ich-Zustandes (»Funktionsmodell«)

2.1.1 »Funktionsmodell« von Kindlichkeit

In der Transaktionsanalyse werden traditionell und in der Praxis bewährt, aus den verschiedenen kindlichen *Verhaltensweisen* von Berne bestimmte herausgegriffen: die Unbefangenheit eines freien und natürlichen Kindes, die Fügsamkeit oder Rebellion eines Kindes, das auf autoritäre Erwachsene reagiert. Er weist verschiedentlich auch auf eine resigniertes wimmernden »Kind«.

Manche Autoren unterscheiden bei diesen Erscheinungsweisen je eine positive und negative Variante, je nachdem wie situationsgerecht die entsprechende Haltung zu beurteilen wäre, also ein positiv angepasstes oder positiv rebellisches Kind zum Unterschied von einem negativ angepassten oder negativ rebellischem Kind (Kahler 1975a; Marsh u. Drenan 1976 und in ihrer Nachfolge auch andere). *Dabei kommen natürlich subjektive Wertungen ins Spiel!

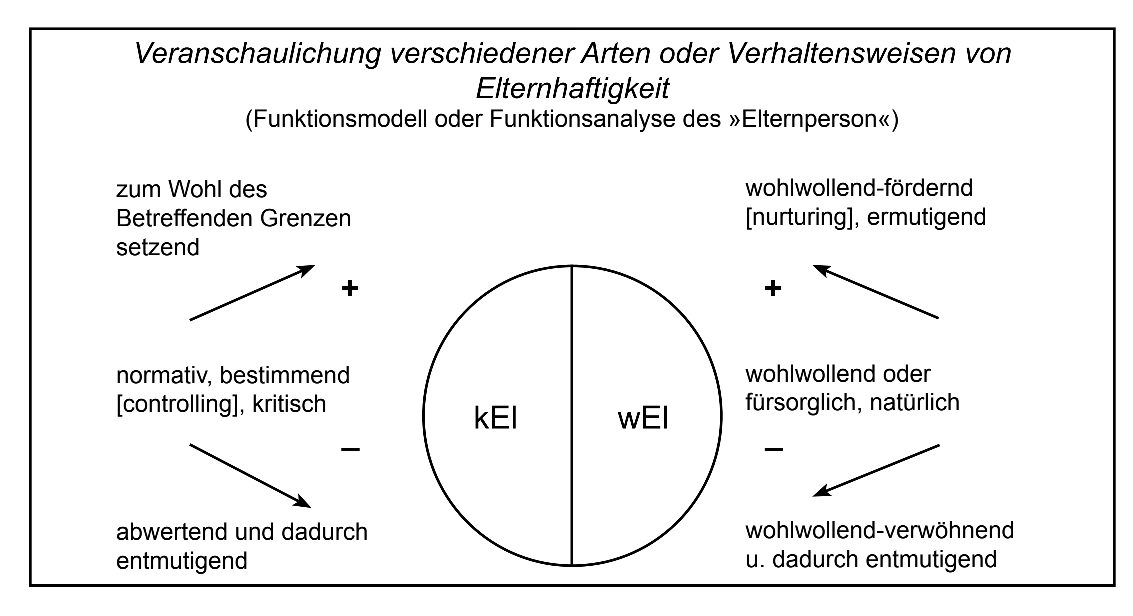


Das unbefangene, freie, natürliche »Kind« (s.u.) wird von Berne manchmal als *eigentliches und »wahres Selbst«* verstanden, das durch eine einschränkende und verbiegende »Erziehung« durch ein »falsches Selbst« ersetzt zu werden pflege (↗Selbst, 3).

2.1.2 »Funktionsmodell« von Elternhaftigkeit

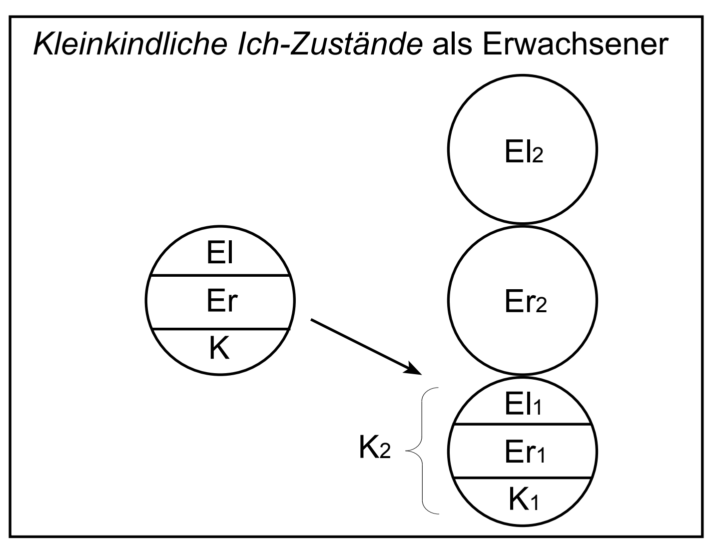
In der Transaktionsanalyse wird eine wohlwollende oder fürsorgliche Eltemhaltung von einer normativen oder kritischen Haltung unterschieden. Die wohlwollende Haltung kann fördernd *oder* verwöhnend sein; die normative Haltung kann dem Kind zuliebe Grenzen setzen *oder* kindliches Wesen grundsätzlich abwerten.

Die wohlwollend-fördernde Haltung wird in der deutschsprachigen Literatur häufig als »ernährend« bezeichnet, indem das Wort »nurturing« mit »ernährend« übersetzt wird statt mit »hegend«, wie dies der englischen Umgangssprache entsprechen würde. Das altmodische Wort »Hegen« bedeutet die Schaffung von Umständen, um bei einem Lebewesen eine seinen Bedürfnissen entsprechende Entwicklung zu fördern. »Wohlwollend« ziehe ich dem Ausdruck »fürsorglich« vor, das mich eher an ein verwöhnendes Verhalten erinnert. – »Normativ« entnehme ich dem dem Ausdruck »Parent normatif« der französischsprachigen Transaktionsanalytiker, ein Ausdruck, der neutraler ist als »kritisch«.



2.2 Die herkunftsbezogene oder strukturelle Betrachtung des Kind-Ich- und des Eitem-Ich-Zustandes (»Herkunftsmodell« oder, weil hier die Aufgliederung zweiter Ordnung des Ich-Zustandes nach EL, ER und K in Betracht gezogen wird, auch »Strukturmodell«)

2.2.1 Die kindliche (in diesem Zusammenhang besser »kindheitliche«) Haltung als Wiederbelebung der eigenen Kindheit



Ursprünglich nahm Berne an, dass ein Erwachsener, der eine kindliche Haltung einnimmt, diese aus seiner eigenen Kindheit wiederbelebt. Damit verband er die Vorstellung, dass auch bei einem Kind drei Ich-Zustände unterschieden werden können: ein (kleinkindlicher oder »primitiver« (nach Berne auch frühreifer) Eltern-Ich-Zustand, ein auf ein noch früheres kindliches Dasein bezüglicher Kind-Ich-Zustand und ein Erwachsenen-Ich-Zustand.

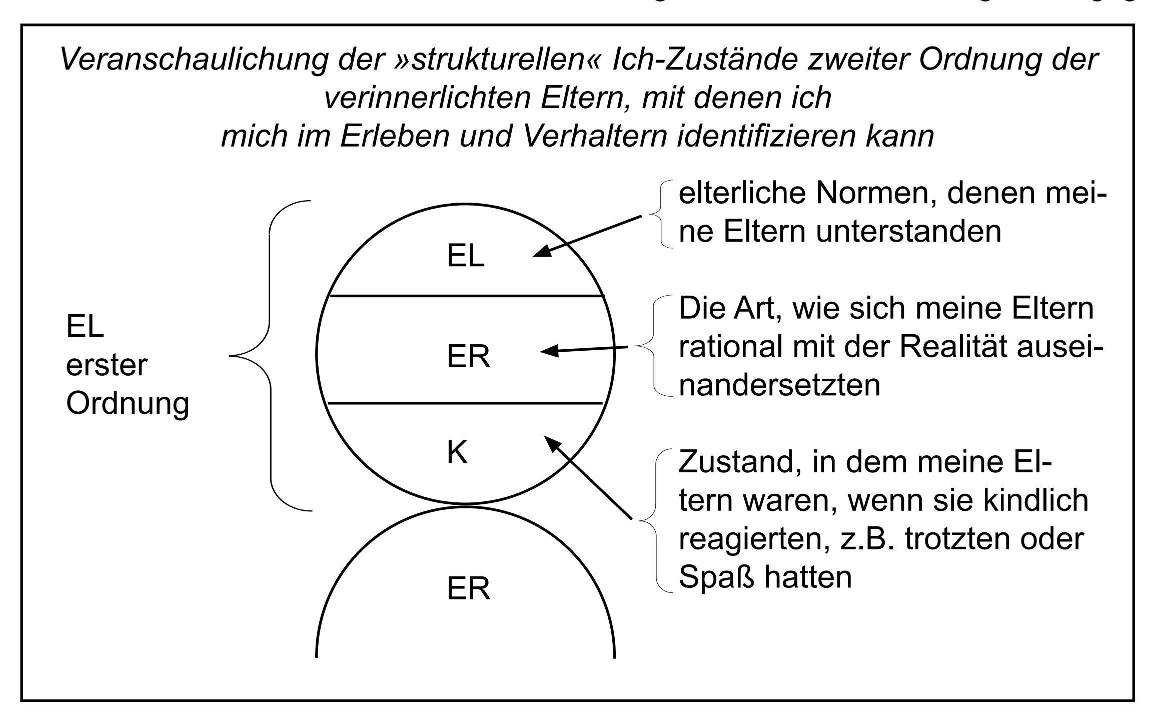
Berne berichtet uns über den vierjährigen Aaron, der wieder am Daumen zu saugen begann, als ein Schwesterchen geboren wurde und die Mutter auch diesem Aufmerksamkeit und Zeit widmen musste. Nach Berne fiel er damit zurück in eine Verhaltensweise, die einem Ich-Zustand entsprach, der früher einmal durchaus entwicklungsmäßig gewesen war. Das geschah immer wieder, wenn er sich frustriert erlebte, auch nachdem er sieben Jahre alt geworden war. Aaron konnte beobachtet werden, wie er nach Versuch und Irrtum Klötzchen zu einem möglichst hohen Turm aufeinander zu stapeln versuchte und klug auch mit den Personen um ihn umging. Wenn er mit seiner nun dreijährigen Schwester zusammen spielte und sie unsorgfältig mit dem Spielzeug umging, wies er sie – wie Berne schreibt: »an Elternstelle« - zurecht. Nach Berne nimmt er dabei einen kleinkindlichen Eltern-Zustand (EL,), während ein Kind, das mit anderen »Familie« spiele und dabei die Rolle des Vaters oder der Mutter übernehme, nur Elternperson spiele und nicht eigentlich in einem Eltern-Ich-Zustand sei! (↗Ich-Zustand: Rolle)

Auch Erwachsene beleben in gewissen Situationen wieder ihr kleinkindlichen Ich-Zustände, die Berne in diesem Zusammenhang als Ich-Zustände zweiter Ordnung bezeichnet, heute mit dem Index 1 gekennzeichnet. Wenn ein Erwachsener mit zwischen die Zähne geklemmter Zungenspitze und kindlichem (!) Eifer an seinem Computer sitzt oder mit einer Bastelei beschäftigt ist, mag er dabei dieselbe Befindlichkeit wieder erleben wie zur Zeit, als er mit der Eisenbahnanlage beschäftigt war, die er soeben zu Weihnachten geschenkt bekommen hatte; er nimmt eine *erwachsene Haltung auf kleinkindliche Art* (ER_1) ein.

Später hat Berne leider als Unterteilung des »Kindes«, was das kleinkindliche Eltern-Ich angeht, sich die ↗Skriptmatrix von Steiner als Muster genommen, bei der in EL_1 die elterlichen ↗Grundbotschaften integriert sind (↗Elektrode). Steiner verbindet im Unterschied zu Berne das kleinkindliche Eltern-Ich (EL_1) mit negativen »Botschaften«, das Eltern-Ich des Erwachsenen EL_2) mit positiven.

2.2.2 Die elterliche Haltung als solche der verinnerlichten eigenen Eltern, also besser elterngleiche Haltung

Vom »Herkunftsmodell« aus gesehen, verhält sich jemand, der eine *elternhafte Haltung* einnimmt, wie seinerzeit sein eigener Vater oder seine eigene Mutter, d.h. so wie er sie verinnerlicht hat. Ein Patient, den Berne in Behandlung hatte, konnte zuzeiten, ganz entgegen



seiner sonstigen Gewohnheit, massenhaft Geld für wohltätige Zwecke ausgeben, so dass er sogar die Zukunft seiner Familie gefährdete, genau er wie es bei seinem Vater jeweils erlebt hatte. Mancher erwachsene Vater, manche erwachsene Mutter mag sich zeitweise darbei ertappen, dass sie etwas zu den Kindern sagen oder auf sie reagieren, wie er oder sie es in der eigenen Kindheit von ihrem eigenen Vater oder ihrer eigenen Mutter, den Großeltern ihres Kindes, jeweils erfahren hatten (Beispiele 6, 7).

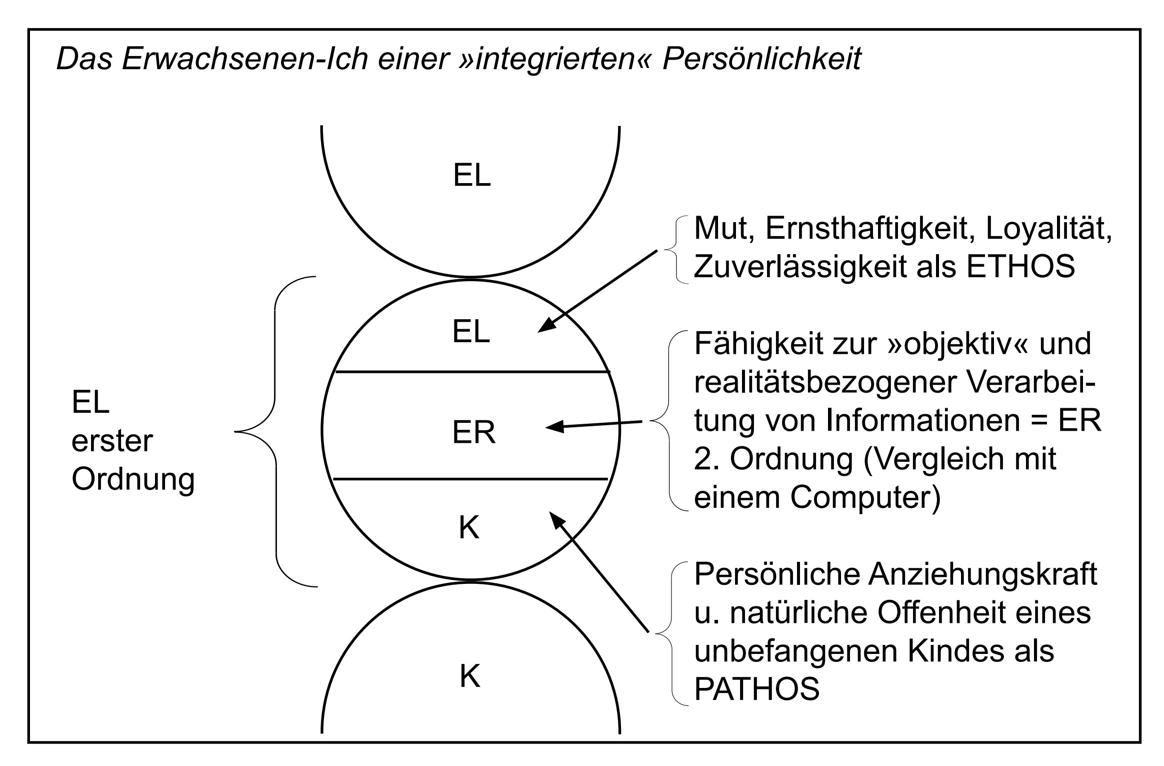
*Es ist für mich auch eine elternhafte Haltung denkbar, die einer Wiederbelebung des Eindruckes eines sehr kleinen Kindes von seinen Eltern entspricht. Damals erlebte es seine Eltern, wie Berne schreibt, als *märchenhafte, omnipotente Riesen.* *Viele Eltern verhalten sich ihren Kindern gegenüber so absolut überzeugt und/ oder allmächtig, wie sie es bei ihren Eltern erlebt haben – unabhängig davon, wie diese wirklich waren!

Ein Erwachsener lebt aber nicht nur dann seine verinnerlichten Eltern, wenn er sich elternhaft verhält. Er hat ja vermutlich seine Eltern zuzeiten auch als kindlich erlebt, wenn sie sich durch Emotionen bestimmen ließen, so wenn sie einmal schmollend oder ausgelassen waren; er erlebte sie manchmal auch erwachsen (sachlich auf die Realität bezogen), so wenn die Mutter gewissenhaft ihren Einkaufszettel zusammenstellte oder wenn der Vater in der Werkstatt sorgfältig und besonnen eine Maschine bediente (siehe das Musterbeispiel zu Beginn dieses Artikels!).

2.3 Ich-Zustände dritter und noch höherer Ordnung

Beme stellt sich vor, es ließen sich die Kind-Ich- und Eltern-Ich-Zustände zweiter Ordnung auch wieder in drei Ich-Zustände dritter Ordnung unterteilen, denn schon bei einem ganz jungen Kleinkind ließen sich noch »primitivere« drei Ich-Zustände unterscheiden, bereits bei der Geburt ein K_O, ein EL_O, ein ER_O.Beme berichtet über Familien, in denen sich bei Enkeln Neigungen zeigen, die von den Großeltern herrühren und stellt sich vor, diese »Überlieferung« geschehe über Eltern-Ich-Zustände dritten Grades.

2.4 *Der Versuch von Berne einer Unterteilung auch des Erwachsenen-Ichs in Ich-Zustände zweiter Ordnung: »Erwachsenen-Ich einer ‚integrierten' Persönlichkeit«*



Berne hat an einer Stelle seines Werkes auch die »Erwachsenenperson« einer Analyse zweiter Ordnung unterzogen und dazu geschrieben, dass die von ihm daraus konstruierte Vorstellung dem Ideal eines »Erwachsenen-Ichs einer integrierten' Persönlichkeit« entspreche.

Es blieb Berne, wie er selbst bekennt, unklar, wie diese Idee seiner sonstigen Lehre von den Ich-Zuständen einzuordnen sei. Er hat sie auch nicht wieder aufgegriffen. Er schreibt ausdrücklich, dass *nicht* die Integration des »Kindes« und der »Elternperson« *in* die »Erwachsenenperson« damit gemeint sei, wie Muriel James und Dorothy Jongeward später seine Darstellung gedeutet haben. Berne hat übersehen, dass es sich bei den drei Anteilen der »Erwachsenenperson« gar nicht um Ich-Zustände (zweiter Ordnung) handelt, da sie gar nicht gesondert aktiviert werden! *Es handelt sich um eine Aufzählung der Eigenschaften einer reifen Persönlichkeit, wie sie Berne sieht, die er einfach nur nach dem Schema einer Strukturanalyse zweiter Ordnung darstellt (Schlegel 2001a).

Von Transaktionsanalytikern, die sich mit diesem Versuch von Berne befasst haben, auch den Erwachsenen-Ich-Zustand oder die »Erwachsenenperson« in drei Ich-Zustände zweiter Ordnung aufzuschlüsseln, wird im allgemeinen übersehen, dass Berne »integriert« in diesem Zusammenhang immer in Anführungszeichen setzt; gemeint ist nämlich offensichtlich »integrativ«, denn nichts spricht dafür, dass dieses »integrierte Erwachsenen-Ich« oder diese »integrierte Erwachsenenperson« irgendwo integriert ist.

2.4 Die vereinfachte Betrachtung der Ich-Zustände

Es gibt eine Auffassung von den Ich-Zuständen oder inneren Personen, die in der Praxis sehr hilfreich ist und vielleicht das Wesen der drei Ich-Zustände ohne alle komplizierten Erörterungen am klarsten und praktisch brauchbarsten wiedergibt: Ich stehe vor einer Entscheidung, die eine Handlung von mir erfordern wird, z.B. eine berufliche Entscheidung. Ich frage mich: »Wozu habe ich Lust (oder: keine Lust)?« (Frage an mein »Kind«). – »Was sollte ich?« (Frage an die »Eltemperson«). – »Und was finden ich sinnvoll?« (Frage an die »Erwachsenenperson« – ↗Ich-Zustand: Stimmen, Beispiel).

Darüber berücksichtigt das »sinnvoll« auch die Antwort auf die beiden vorangehenden Fragen. Es dürfte ja nicht sinnvoll sein, die Abteilung im Betrieb zu wechseln oder eine angebotene vorgesetzte Stelle zu übernehmen, wenn ich gar keine Lust dazu habe!

Ich habe immer wieder erfahren, dass Klienten vor einer solchen oder auch vor viel einfacheren Fragen wohl angeben können, wozu sie Lust hätten und was sie sollten (oder: was ihre Eltern dazu sagen würden), aber bei meiner Frage, was sie sinnvoll finden, mit überraschter Mimik stutzen. Es gibt das Gelegenheit, die *Emanzipation ihres Erwachsenen-Ichs zu fördern.

2.5 Die Zweideutigkeit der Ausdrücke Kind-Ich-Zustand und Eltern-Ich-Zustand bei Berne

Beziehen sich diese Bezeichnungen auf die Herkunft (Auffassung nach dem »Herkunftsmodell«) oder auf die Art der Erlebens- und Verhaltensweise (Auffassung nach dem »Funktionsmodell«)? Berne hat zur Verwirrung beigetragen, indem er theoretisch die beiden Ich-Zustände nach dem Herkunftsmodell definierte, bei seinen Beispielen im allgemeinen jedoch das Funktionsmodell ganz in den Vordergrund stellte.

Es kann vom Herkunft- oder Strukturmodell aus gesagt werden, jemand sei in seiner »Eltemperson« oder nehme eine elterliche Haltung ein, auch wenn er sich kindlich benimmt, nämlich so, wie er es seinem Vater oder seiner Mutter abgesehen hat, wenn sie kindlich erlebten ubnd sich verhielten. Nach der Art der Erlebens- und Verhaltensweise benimmt sich jemand kindlich, wenn er sich so verhält, wie wir es gemeinhin als Ausdruck von Kindlichkeit verstehen, gleichgültig, ob er dabei eine Erlebens- und Verhaltensweise aus seiner eigenen Kindheit wiederholt oder eine solche, die er von seinen Eltern übernommen hat.

Wichtig ist, dass es sich nicht um gegensätzliche, sondern um sich ergänzende Auffassung von den Ich-Zuständen handelt! Diejenigen Autoren, die wie Clarkson (1992) grundsätzlich allein nur die herkunftsbezogene Auffassung der Ich-Zustände gelten lassen, widersprechen sich selbst, wenn sie gleichzeitig die Möglichkeit der ↗Selbst-Neubeelterung bejahen und methodisch eine durch korrigierende ↗Beelterung bewirkte Erneuerung des »Kindes« (Clarkson: Rechilding) anerkennen.

<u>3. Ergänzende Bemerkungen zu den Ich-Zuständen</u>

3. 1 Die Bedeutung der einzelnen Ich-Zustände

Jeder Ich-Zustand hat seinen Sinn. Ohne die allenfalls auch nur unbewusste Kenntnis von sozialen Normen, die von der »Elternperson« vertreten werden, können wir uns in der Gesellschaft nicht bewegen, ohne uns zu schaden. Außerdem sind elterliche Normen eine große Erleichterung und Entlastung im Alltag. Wie ich mich kleiden, was ich essen, wie ich mich sprachlich ausdrücken soll, um verstanden zu werden, »sagt« mir weitgehend meine »Eltemperson« *(gleichbedeutend: sage ich mir selbst als Elternperson), der ich mich in bezug auf Dinge, die ich als unwesentlich betrachte, überlassen kann.

Das »Kind« hat in der Vorstellung der Transaktionsanalyse eine entscheidende Stellung im Leben, da in ihm die allgemeinmenschlichen Bedürfnisse wurzeln. Seine Auslöschung würde nach Schiff den Tod bedeuten. Es ist, wie manche es sehen, das »Kind«, das der »Erwachsenenperson« bedarf, um sich mit der Realität in Beziehung zu setzen, während die »Elternperson« dafür sorge, dass die Befriedigung der Bedürfnisse auf die soziale Situation Rücksicht nehme.

Die »Erwachsenenperson« muss nach den Vorstellungen mancher Transaktionsanalytiker oftmals zwischen den elementaren Bedürfnissen, die das »Kind« unmittelbar zum Ausdruck bringen und befriedigen möchte, und den Geboten der »Eltemperson«, weiche diesen widerstreben, vermitteln. Die »Erwachsenenperson« ist unentbehrlich für eine sinnvolle und realitätsbezogene Lebensgestaltung. Die Fähigkeit, in kritischen Situationen die »Erwachsenenperson« zu aktivieren, kann lebenswichtig sein.

*3.2 *Der »manipulative Gebrauch von Ich-Zuständen«*

Ich kann jemand anderem gegenüber als Eltemperson auftreten, um ihn in einen Kind-Ich-Zustand zu versetzen und seine Macht auszuspielen. Das ist keineswegs immer der Fall, wenn jemand einem anderen gegenüber einen Eltern-Ich-Zustand einnimmt, so wenn ein Ehepartner den andern bei einer praktischen Tätigkeit ermutigt (Berne 1970, p.246f/S.195) oder ein Vorgesetzter seinen Untergebenen (↗Botschaft, ergänzende Ausführungen, ad 2). Genau so kann sich aber auch jemand als Kind geben, um einen anderen zu manipulieren, z.B. Verantwortung zu übernehmen für etwas, für das auch derjenige, der sich als Kind gibt Verantwortung übernehmen könnte (↗Symbiose – Vergleiche beim Stichwort *Gegenübertragung* das 1. Beispiel!).

3.3 Die Lehre von den Ich-Zuständen und die psychoanalytische Instanzenlehre

Berne legt großen Wert auf einen Vergleich seiner Lehre von den Ich-Zuständen mit dem Instanzenmodell von Freud. Dieser schrieb vom Es als der Gesamtheit biologischer Bedürfnisse im Menschen, die nach Befriedigung trachten, vom *Über-Ich* als den verinnerlichten Eltern, die danach strebten, einer elementaren Äußerung der Triebe aus Gründen der Moral Widerstand entgegenzusetzen, und vom *Ich,* das zwischen *Es* und *Über-Ich* zu vermitteln habe und dabei sozusagen als vierte Instanz die *Realität* einbeziehen müsse.

Ursprünglich wurde in diesem Freudschen Strukturmodell das »Ich« als Spielbail zwischen Es, Über-Ich und Realität betrachtet. Die sogenannte psychoanalytische Ich-Psychologie entwickelte dann die Vorstellung, dass auch dem Ich befähigt sei, eigenständig in diesem System mitzuwirken.

Für Berne sind die Vorstellungen von Freud »Konstrukte«; er betrachtet im Gegensatz dazu die Ich-Zustände als »Realitäten«. Er denkt dabei nach dem Ursprungsmodell an das wiederbelebte »Kind« und die verinnerlichte »Elternperson«. Er geht sogar soweit, dass behauptet die »Elternperson« Zivilstand, Adresse und Telefonnummer habe oder gehabt habe, nämlich diejenige der Eltern, das »Kind« desgleichen die Adresse, die der Betreffende als Kind hatte, die »Erwachsenenperson« den Zivilstand, die Adresse und die Telefonnummer, die der Betreffende jetzt habe.

In diesem Zusammenhang hat die »Erwachsenenperson« eine ganz andere Bedeutung als sonst, nämlich diejenige der gegenwärtigen Person im Hier und Jetzt!

Wenn wir die Vorstellung von der inneren Auseinandersetzung der drei Ich-Formen der Transaktionsanalyse betrachten, so kommen sie den drei psychoanalytischen Instanzen sehr nahe, nur dass es sich beim Kind-Ich um eine konkretere Vorstellung handelt als bei dem nur zu erschließenden Es. Eher entspricht der von Freud (1911) schon früher erwähnte Begriff des *Lust-Ichs* dem »Kind« nach Berne. Der Psychoanalytiker Hall (1954, p.27) personifiziert das Es als »verwöhntes Kind«, das nicht überlegt, sondern nur wünscht und handelt.

Für die kommunikationspsychologische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen bei der Analyse von ↗Transaktionen gibt es bei der psychoanalytischen Instanzenlehre bis auf Andeutungen keine Entsprechung.

3.4 Die »psychischen Organe

Beme unterschied *drei psychische Organe:* die *Archäopsyche,* die *Exteropsyche* und die *Neopsyche.* Berne stellt sich vor, die Erlebnis- und Verhaltensweisen aus der Kindheit seien irgendwo gesammelt vorhanden, nämlich in einer *Archäopsyche,* von den Eltern und anderen Autoritätspersonen übernommene Erlebens- und Verhaltensweisen in einer *Exteropsyche,* während die Erwachsenenhaltung in einer *Neopsyche* gründe. Es ist nicht klar, weswegen Berne von »Organen« spricht. Verbindet er mit diesen Begriffen neurophysiologische oder gehirnphysiologische Vorstellungen? Diese Vermutung wird dadurch gestützt, dass Berne, wie er selbst mitteilt, die Bezeichnung Archäopsyche und Neopsyche in Analogie zu Archäopallium

(die stammesgeschichtlich alten Hirnrindenteile) und Neopallium (die stammesgeschichtlich neuen Anteilen der Hirnrinde) gewählt habe. Das Wort Exteropsyche bildete Beme nach der Vorstellung, dass deren »Inhalt« von außen [extero], nämlich von den Eltern (oder anderen Autoritäten) übernommen worden sei.

Berne umschreibt ganz verschieden, wie er sich das Verhältnis zwischen psychischen Organen und Ich-Zuständen vorstellt: Er schreibt, die Organe würden die »Organisation und Durchführung [implementation]« der Ich-Zustände vermitteln oder sie würden den Ich-Zuständen zugrundeliegen oder sie seien der Sitz der Ich-Zustände, bzw. diese seien in den Organen enthalten. Die Ich-Zustände nennt er gleichzeitig erlebnisbezogene [phenomenological] und verhaltensbezogene [operational] Äußerungen oder Erscheinungsweisen [manifestations] und Produkte aktivierter psychischer Organe (1961, 1963).

Wie Berne die Ich-Zustände «als »Kind«, »Elternperson«, »Erwachsenen« personifiziert, so auch die psychischen Organe: Die Exteropsyche fälle moralische Urteile in Nachahmung der Eltern und bringe übernommene Wertmaßstäbe zur Geltung; die Neopsyche beschäftige sich grundsätzlich damit, Gegebenheiten in der Realität als Informationen aufzufassen und diese im Zusammenhang mit früheren Erfahrungen zu verarbeiten und einzuordnen; die Archäopsyche neige dazu, unvermittelt [more abruptly] zu reagieren und zwar auf der Grundlage von prälogischen Denkprozessen und wenig differenzierter oder auch entstellter [distorted] Wahrnehmung.

Diese Konstrukte sind meines Erachtens überflüssig, setzt doch Berne »exteropsychisch«, »neopsychisch« und »archäopsychisch« ohne weiteres an die Stelle von »elternhaft«, »erwachsenenhaft« und »kindhaft« und stellt selber fest. die Beziehung der psychischen Organe zu den Ich-Zuständen sei nur »methodologisch« erwähnenswert, praktisch aber bedeutungslos; es sei unwichtig, ob von Archäopsyche statt von »Kind«, von Exteropsyche statt von »Eltemperson«, von Neopsyche statt von »Erwachsenenperson« gesprochen werde; er setzt dementsprechend auch an verschiedenen Orten diese Organe und die Ich-Zustände einander gleich.

Den psychischen Organen wird von Berne noch eine, wie er selber feststellt, von der bisherigen Auffassung »unabhängige Aufgabe« *(genauer: Auffassung) zugewiesen (1961, p.266/S.230), die in der Vorstellung besteht, dass jedes der drei Organe einzeln jeden der drei Ich-Zustände beeinflussen kann. Die Archäopsyche wäre bei dieser Betrachtungsweise als instinkthafte Grundlage des Verhaltens aufzufassen. Die »Elternperson« z.B. wäre insofern in diesem Sinn archäopsychisch, insofern in Instinkten gründe (vergleiche »Mutterinstinkt«); sie wäre exteropsychisch beeinflusst, insoweit sie von den eigenen Eltern übernommen sei; sie wäre neopsychisch, insofern das ihr entsprechende Verhalten erlernt sei. Ähnlich in bezug auf die anderen Ich-Zustände. Berne glaubte, mit diesen Vorstellungen der Instanzenlehre von Freud näher zu kommen (1961, p.269/S.232). Berne selbst und auch seine Schüler sind leider nicht mehr auf diese Auffassung zurückgekommen.

3.4 Zum Stellenwert *der Lehre* von *den Ich-Zuständen im Rahmen der Transaktionsanalyse.*

Die Lehre von den Ich-Zuständen war das erste Modell, das Berne entwickelt hat. Die Analyse der ↗Transaktionen ist die Anwendung dieser Lehre auf die Kommunikationspsychologie. Berne war noch 1968 der Ansicht, dass nicht Transaktionsanalyse zu heißen verdiene, was sich nicht auf Ich-Zustände beziehen lasse. Diese Ansicht widerlegt Berne selbst, denn die meisten Modellvorstellungen der Transaktionsanalyse sind ohne Bezug auf die Ich-Zustände verständlich. Seine Bemerkung hatte aber die Folge, dass manche seiner Schüler weiterführende Ideen zur Transaktionsanalyse, ohne dass eine Notwendigkeit dafür besteht und auch wenn es nur verwirrend wirkt, immer wieder, veranschaulicht in einem Diagramm und in der Terminologie der Ich-Zustände vorzustellen versuchen *(»Ich-Zustands-Akrobatik«).

*Die Aussage von Berne, dass nichts Transaktionsanalyse zu heißen verdiene, was sich nicht auf die Ich-Zustände zurückführen lasse, könnte aber so aufgefasst werden, dass er dabei nicht die Ich-Zustände als praktische psychologische Modelle meint, sondern die Tatsache, dass jeder seine Bedürfnisse möglichst unmittelbar zu befriedigen versucht (»Kind« – ↗Lustprinzip, ↗Primärvorgang), sich dabei aber an die Realität anzupassen hat (»Erwachsenenperson« – Realitätsprinzip, Sekundärvorgang) und von moralischen Gesichtspunkten gelenkt wird (»Elternperson«), dies weitgehend der psychoanalytischen Instanzenlehre entsprechend.

Siehe auch die unmittelbar folgenden Stichworte unter »Ich-Zustand«!

Ich-Zustand: Aktivierung

Überblick

Ein Ich-Zustand ist aktiviert, wenn er im Erleben und Verhalten des Betreffenden verwirklicht wird. Wenn also jemand wie ein Kind erlebt und sich verhält, ist seine kindliche Haltung oder sein »Kind« aktiviert und die »Elternperson«. und seine »Erwachsenenperson« latent. Es können auch zwei Ich-Zustände gleichzeitig aktiviert sein, wobei jeder einen anderen »Ausdrucksweg« benützt, der eine z. B. Worte, der andere Gebärden. Es ist auch möglich, dass jemand sich m, während ein anderer Ich-Zustand das Verhalten bestimmt.

Einen Einfluss auf die Aktivierung eines Ich-Zustandes haben nach Berne: (1.) die gegenwärtige Situation, (2.) die Stabilität oder Labilität der Aktiviertheit eines Ich-Zustandes, (3.) ausgesprochen dichte oder ausgesprochen undichte Ich-Zustandsgrenzen, (4.) das »Fassungsvermögen an Energie« eines Ich-Zustandes, (5.) die Willkür.

(Berne 1957a, 1957b, 1961, 1966b, 1968a, 1972; James, M. 1986; Joines 1977; Karpman 1971; Sacks 1985).

1. Energetische Betrachtungsweise

Die Aktivierung eines Ich-Zustandes versucht Berne energetisch zu erklären, wobei er zwei verschiedene Betrachtungsweisen vorschlägt:

1. Bei der Aktivierung eines Ich-Zustandes nach einem anderen, fließe die Energie von einem zum anderen. Es finden sich Bemerkungen bei Berne, welche die Annahme erkennen lassen, dass bei der Aktivierung mehrerer Ich-Zustände sich die Energie verteile, so dass dem einen Ich-Zustand weniger Energie zukomme, als wenn nur einer aktiviert worden wäre (1961, p.250/S.218, p.264/S.229).

2. Bei der Aktivierung eines Ich-Zustandes werde die ihm innewohnende Energie entbunden. *Daneben* gebe es einen freien, von Ich-Zustand zu Ich-Zustand verschiebbaren Energiebetrag, der sich darin zeige, wie jemand erlebe.

Da das Modell einer psychischen Energie in diesem Zusammenhang nichts zum Verständnis dafür beiträgt, *weswegen* gerade dieser oder jener Ich-Zustand aktiviert wird, gehe ich im folgenden nicht näher auf diese Betrachtungsweise ein (↗Energie).

2. Die Faktoren, die dafür verantwortlich sind, was für ein Ich-Zustand eingenommen wird

2.1 Die gegenwärtige Situation

Es gibt nach Berne Menschen, die sofort mit ihrem rebellischen »Kind« reagieren, wenn sie auf autoritäre Weise angesprochen werden (↗Ich-Zustand: »Diagnose«). Stelle ich jemandem sachliche Fragen, lade ich ihn damit ein, ebenfalls eine sachliche, d.h. eine erwachsene Haltung einzunehmen. Eine Faschingsatmosphäre wäre eine Einladung zu einer

kindlichen Haltung. Ein beliebtes Beispiel von Berne ist eine Eltern-Lehrer-Zusammenkunft als Einladung an die Teilnehmer, eine elternhafte Haltung einzunehmen.

Es kann ein Ich-Zustand rein innerlich Anlass zur Aktivierung eines anderen sein, so wenn die »Elternperson« auf Phantasien des »Kindes« mit Vorwürfen reagiert und dieses darauf mit Schuldgefühlen, die dann allein nach außen zum Ausdruck kommen. Berne unterscheidet entsprechend eine nur innerlich das »Kind« beeinflussende »Elternperson« und eine sich im Verhalten nach außende zeigende »Elternperson«.

2.2 Stabilität oder Labilität der Aktiviertheit eines Ich-Zustandes (Berne: *Labilität oder Trägheit der Energieverschiebung von einem Ich-Zustand zum anderen)*

Es gibt Menschen, die sehr leicht von einem Ich-Zustand zum anderen wechseln. Ein liebevolles Wort oder ein strenges Gesicht können genügen, um einen solchen Menschen in sein »Kind«, d.h. eine kindliche Haltung zu versetzen. Andere haben es im Gegenteil besonders schwer, ihren Ich-Zustand zu wechseln und es ist für sie mühsam von einer spielerischen, nachdenklichen oder moralisierenden Gestimmtheit in je eine andere zu gelangen.

2.3 Ausgesprochen dichte oder ausgesprochen undichte Grenzen zwischen den Ich-Zuständen (Berne: *schwer durchlässige oder leicht durchlässige Grenzen zwischen Ich-Zuständen, starre oder unbestimmte Grenzen zwischen Ich-Zuständen)*

Der Ausschluss eines Ich-Zustandes ist nach Berne nur denkbar, wenn die Grenze des betreffenden Ich-Zustandes sehr dicht ist, dasselbe, nehme ich an, gilt auch von einem Ich-Zustand, in dem jemand befangen ist (↗Ich-Zustand: Ausschluss/Befangenheit). Andererseits wirkten Menschen mit undichten, mangelhaften oder gar fehlenden Grenzen zwischen den Ich-Zuständen unzuverlässig und unberechenbar (»Was, das soll ich gesagt haben? Das war doch nur so eine Laune!«)

2.4 Das Fassungsvermögen an Energie eines Ich-Zustandes

Berne schreibt vom »Fassungsvermögen an Energie« eines Ich-Zustandes, der für die Aktivierung eine Rolle spiele. Es ist unklar, was er damit meint. Nach dem Kontext hat diese Feststellung möglicherweise damit zu tun, dass das »Kind« zu unangebrachten Zeiten aktiv werden könne, wenn Konflikte aus der Kindheit ungelöst geblieben seien. Dasselbe könne geschehen, wenn ein durch die »Elternperson« unterdrücktes »Kind« abartige Wege finde, um sich auszudrücken; es könne sogar periodisch explodieren.

2.5 Willentliche Aktivierung eines Ich-Zustandes

Es ist ein Anliegen von Berne, seine Patienten durch Übung zu veranlassen, dass sie willentlich immer den nach den Umständen angemessenen Ich-Zustand aktivieren, z. B. bei der Berufsausübung von einer elterlich ärgerlichen Verstimmung in eine sachliche Erwachsenenhaltung zu wechseln oder auch aus einer schmollenden kindlichen Haltung in eine zärtliche elterliche Besorgtheit gegenüber seinem Lebenspartner oder einem Kind. Karpman hat über die Möglichkeit, den zu aktivierenden Ich-Zustand frei wählen zu können, eine preisgekrönte Arbeit geschrieben (1971).

3. Die gleichzeitige Aktivierung mehrerer Ich-Zustände

Bei einer Reizung des Schläfenlappens mittels einer unter schwachem Strom stehenden Sonde während einer Gehirnoperation können beim Patienten lebhafte Szenen aus seiner Vergangenheit vergegenwärtigt werden. Da das Gehirn schmerzunempfindlich ist, können Gehirnoperationen ohne Narkose durchgeführt werden und der Patient kann darüber Auskunft geben, was er erlebt, ist sich also gleichzeitig bewusst, dass er sich im Operationssaal befindet. Der Epilepsieforscher Hughlings Jackson sprach von einer »Verdoppelung des Bewusstseins« (nach Sacks 1985). Berne führt diese Beobachtungen seines Lehrers Wilder Penfield

zum Zeugnis dafür an, dass einerseits früherer Ich-Zustände mit ihrer ganzen emotionalen Färbung erhalten bleiben und andererseits dafür, dass mehrer Ich-Zustände gleichzeitig bestehen können.

Berne berichtet von einem 24jährigen Biologen, der sich während der Unterhaltung mit anderen Mitgliedern einer therapeutischen Gruppe immer wieder anscheinend unmotiviert mit der Faust auf den Schenkel schlug und gleichzeitig auf bestimmte Fragen sagte: »Wieso soll ich das denn wissen?« Berne fand heraus, dass dieser Patient in der Kindheit, wenn seine Eltern ihn fragten, warum er wieder sein Bett beschmutzt habe, nur immer wieder sagen konnte: »Wieso soll ich das denn wissen?« Berne deutet die beschriebene Verhaltensgewohnheit in der Gruppe so, dass sich mit dieser Gebärde sein ausgeschlossenes »Kind« geäußert habe, während er sich bewusst in einer erwachsenen Haltung zu befinden pflegte.

Es fragt sich, ob für gewöhnlich nicht funktionell immer alle drei Ich-Zustände gleichzeitig »aktiv« sind, was nach seltenen Andeutungen auch Berne annimmt, wobei jeder Ich-Zustand eigene Ausdruckswege benutze. *Vielleicht kommt bei einer »rein sachlichen« Darlegung eines Wissenschaftlers das, was sein »Kind« dabei empfindet, nur im Leuchten seiner Augen zum Ausdruck, seine »Elternperson« im belehrenden Tonfall, in dem er über seine Ergebnisse berichtet oder in gewissen Gebärden.

Siehe auch das Stichwort *Ich-Zustand: Konsonanz I Dissonanz, Beispiel 5!*

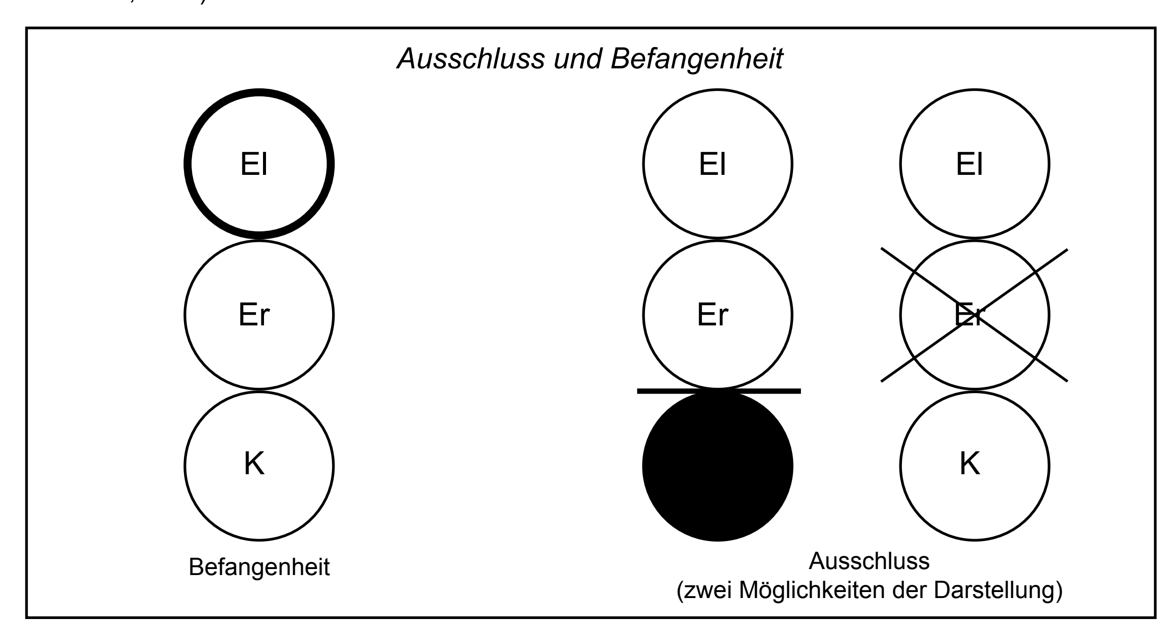
Ich-Zustand: Ausschluss und *Befangenheit

Überblick

Der Ausschluss und die *Befangenheit in einem Ich-Zustand sind sich ergänzende Begriffe: Ein Ich-Zustand kann ausgeschlossen sein, d. h. es besteht die Unmöglichkeit oder doch eine deutliche Hemmung *(»relativer Ausschluss«), ihn zu aktivieren; es kann aber auch jemand in einem Ich-Zustand befangen sein, wenn es ihm unmöglich oder nur unter ganz außergewöhnlichen Bedingungen *(»relative Befangenheit«) möglich ist, einen anderen Ich-Zustand zu aktivieren.

Statt von einer »Befangenheit in einem Ich-Zustand«, wie ich vorschlage, schreibt Berne von einem »ausschließenden Ich-Zustand«, einem »konstanten Ich-Zustand« oder einem »fixierten Ich-Zustand«.

(Berne 1961, 1972)



Ergänzende Ausführungen

Wer sein »Kind« ausgeschlossen hat, kann nicht unbefangen vergnügt sein. Möglicherweise beruht ein Ausschluss des »Kindes« auf einer ↗Abwehr, weil das »Kind« verwirrt ist und seine Aktivierung einer Psychose gleichkäme (↗verwirrtes Kind) oder weil das »Kind« auf eine traumatische Situation fixiert ist, die wieder aufbrechen könnte (↗Neurose, 2). Wer seine »Elternperson« ausgeschlossen habe, sei entweder zügellos oder müsse jede Entscheidung nach rationalen Gesichtspunkten in erwachsener Haltung treffen. Wer seine »Erwachsenenperson« ausgeschlossen habe, habe eine gestörte Beziehung zur gegenwärtigen Realität. Ein normaler Ausschluss liege vor, wenn ein Ich-Zustand »im Einverständnis mit den anderen« in den Vordergrund trete, z. B. wenn bei der Arbeit die »Erwachsenenperson« aktiviert werden müsse, während das »Kind« auf die Gelegenheit vertröstet werde, in der Freizeit wieder aktiviert zu werden.

Diese Bemerkung von Berne zeigt deutlich, wie er die als »Kind«, als »Elternperson« und als »Erwachsenenperson« personifizierten Ich-Zustände zusammen als innerpersönliches System betrachtet, als, wie Schultz von Thun (1998) sagen würde, «inneres Team«.

Üblicherweise nimmt nach Berne auch ein Ich-Zustand, der eben nicht aktiviert ist, also keine bestimmende Wirkung auf das Erleben und Verhalten hat, wahr, was vor sich geht. Sei das nicht der Fall bestehe eine »hysterische Situation« (↗Ich-Zustand: Konsonanz/ Dissonanz). Die »Erwachsenenperson« sei bei akuten psychotischen Ausbrüchen »außer Funktion gesetzt«, die »Elternperson« manchmal bei Trunksucht und krankhaft impulsivem Verhalten. »Erwachsenenperson« und »Elternperson« könnten zugleich durch eine Hypnose oder ein Betäubungsmittel in leichter Dosierung außer Funktion gesetzt werden, so dass nur noch das »Kind« ansprechbar sei. Dann müsse nachher die »Erwachsenenperson« orientiert werden, was vor sich gegangen sei.

*Eine solche Hypno- oder Narkoanalyse hat sich nach den Erfahrungen von Psychoanalytikern außer zur Aufdeckung abgespaltener Schockerlebnisse, z.B. bei Kriegsneurosen, nicht bewährt, weil dabei der ↗Widerstand umgangen und nicht überwunden wird.

Wer in einer kindlichen Haltung befangen ist, kennt den »Ernst des Lebens« nicht und entscheidet immer nach rein emotionalen Gesichtspunkten. Wer in einer elternhaften Haltung befangen ist, richtet sich allein nach meistens von seinen Eltern übernommenen moralischen Urteilen. Wer in einer erwachsenen Haltung befangen ist, bewältigt sein Leben allein nach rationalen Gesichtspunkten.

Berne schreibt auch von der Möglichkeit, dass ein Ich-Zustand alle Ausdruckswege, d. h. Miene, Gebärden und Rede, besetzt halte, was dem Ausschluss der anderen Ich-Zustände gleichkomme, so bei religiösen Fanatikern, die ausschließlich eine elternhafte Haltung einnehmen und ihr »Kind« wie ihre »Erwachsenenperson« überfahren würden. Ein solches Verhalten widerspiegle die Situation in der Kindheit des Betreffenden, in der das Kind in Anwesenheit der Eltern nicht die Initiative zu ergreifen gewagt habe.

Ich-Zustand: »Diagnose«

Überblick

Um herauszufinden, in welchem Ich-Zustand jemand ist, kann (1.) sein Verhalten beachtet werden. Aber auch (2.) die Reaktion kann beachtet werden, die sich einstellt, wenn er von jemandem angesprochen wird. Es kann aber auch (3.) eine Erinnerung an die eigene Jugend, einschließlich des damaligen Verhaltens der Eltern geweckt werden (»Genau so habe ich damals reagiert!«) oder (4.) der Betreffende erlebt sich eben jetzt in eine Szene aus seiner eigenen Kindheit zurückversetzt, ohne dies zu realisieren, es sei denn nachträglich.

(Berne 1961; 1963)

1. Verhaltensdiagnose

Darunter versteht Berne einmal das beobachtbare nicht sprachliche Verhalten: Körperhaltung, Gebärden, Mimik, insofern sie vermuten lassen, in was für einem Ich-Zustand sich der Betreffende befindet. Droht er stirnrunzelnd mit dem Zeigefinger? (elternhafte Haltung). Bricht er in Tränen aus? (kindliche Haltung). Sitzt er aufmerksam, gesammelt, aber entspannt da? (erwachsene Haltung).

Auch die Art der Stimme und die Satzmelodie können zu Vermutungen beitragen. Die meisten Patienten zeigen nach Berne innerhalb einer Viertelstunde zwei ihrer Ich-Zustände, allein durch die Färbung der Stimme. Vielleicht inmitten eines Vortrages in elternhaftem Ton ein weinerliches Wort oder während einer Aussage in erwachsener Haltung plötzlich ein Schimpfwort. Manchmal werde das »Kind« lange von jeder Äußerung zurückgehalten. um dann plötzlich ganz unangepasst zu explodieren.

Weiter bezieht Berne auch die Wortwahl und den Inhalt einer allfälligen Aussage in die Verhaltensdiagnose mit ein: »Du sollst ... «, »Du musst ... «. »Man macht das so!«. Häufiges »nie« und »immer« lassen vermuten, dass der Betreffende in einer elternhaften Haltung ist. Gehäufte Ausrufe, Kraftworte und Superlative lassen an eine kindliche Haltung denken. Sachliche Fragen wie »Wann ist das geschehen?«, »Wie war es genau?« sind typisch für jemanden, der in einer erwachsenen Haltung ist und regen den Befragten auch an, selbst in diesen Zustand zu kommen.

2. Soziale Diagnose

Darunter versteht Berne die Berücksichtigung der Reaktion eines allenfalls Angesprochenen: Wenn mich das Verhalten von jemandem, der auf mich zukommt, »einlädt« eine Kindhaltung, fügsam oder rebellisch, einzunehmen, ist gemeinhin zu vermuten, dass der Gegenüber mich aus einer Elternhaltung angesprochen hat, wenn jemand meinen »Helferinstinkt« weckt, dass er in einem kindlichen Zustand ist. – *Dies natürlich nur, wenn ich nicht selbst ohnehin in einer kindlichen oder elternhaften Haltung befangen bin (Gegenübertragung, Beispiel).

3. Historische Diagnose

Eine solche liegt vor, wenn der Betreffende sich erinnert, dass er selbst als Kind so zu reagieren pflegte (»Eine solchen Situation habe ich schon als Kind jeweils bedrohlich erlebt«), oder aber sich erinnert, dass er seinen Vater so erlebte (»In dieser Beziehung bin ich ganz mein Vater!«)

4. Erlebnisbezogene (»phänomenologische«) Diagnose

Wenn der Betreffende sich unmittelbar mit allen emotionalen Begleiterscheinungen in seine Kindheit zurückversetzt erlebt, in eine Zeit, in der er selbst so erlebte und sich verhielt oder in der er eben eine Verhaltens und vermutete Erlebensweise seiner Eltern übernahm, so

ist dies nach Berne der sicherste Beweis für das Vorliegen eines Kind- oder Eltern-Ich-Zustandes. (↗Ich-Zustand, 7. Beispiel)

Ich halte ausdrücklich fest, dass sich die Verhaltensdiagnose und die soziale Diagnose auf die *Verhaltensweise* beziehen, die historische und erlebnisbezogene Diagnose auf die *Herkunft* eines Ich-Zustandes. Die Bemerkung von Berne, dass die historische und die erlebnisbezogene Diagnose entscheidend seien, entwertet die Verhaltens- und die soziale Diagnose. Berne widerspricht sich dabei selbst, da er in der Praxis die Verhaltensdiagnose eindeutig in den Vordergrund stellt. Es hängt dies damit zusammen, dass er, *theoretisch* zwar die Ich-Zustände nach der Herkunft definiert (»Herkunftsmodell«), aber bei seinen *praktischen Beispielen*, außer bei der ausdrücklichen Beachtung von Familienkonstellationen, überwiegend nur die Verhaltensweise berücksichtigt, (»Funktionsmodell«)

Ich-Zustand: Entwicklung

Überblick

Die Transaktionsanalytiker, die sich mit Kinderpsychologie beschäftigen, haben versucht, die Lehre von den Ich-Zuständen mit entwicklungspsychologischen Gegebenheiten in Zusammenhang zu bringen. Was die einzelnen Transaktionsanalytiker dazu sagen unterscheidet sich. Ganz grob lässt sich als Gemeinsamkeit etwa sagen:

Zuerst erlebe der Säugling sozusagen nur körperlich Stillung oder Frustration seiner Bedürfnisse und reagiere reflektorisch auf innere und äußerer Reize (Schreien auf Hunger, Anschmiegen auf Körperkontakt). Wird dieser Zustand beim älteren Kind oder Erwachsenen wieder geweckt, könnte von der Haltung des *»reflektorischen Kindes« (K_1) gesprochen werden.

Berne setzt auch den »prähistorischen Menschen« dem K_1 gleich (↗kleiner Faschist), was heißen würde, dass die Entwicklung des einzelnen Menschen die »Stammesgeschichte« wiederholt.

Schon vor dem Abschluss des ersten Lebensjahrs erwache die Möglichkeit, durch Erfahrung intuitiv und mit prälogischen *(wohl besser: prärational) Schlussfolgerungen zu lernen, (ER_1 oder ↗Kleiner Professor). Als erster Ausdruck davon könnte das Schreien des Kindes aufgefasst werden, wenn es zwar weder Hunger noch sonst ein körperliches Unbehagen hat, aber aus Langeweile die Mutter herbeirufen möchte (»Umfinalisierung« nach Künkel).

Ungefähr vom zweiten Lebensjahr an erwache die Fähigkeit, »objektiv« sachlich Erfahrungen zu verarbeiten: rationale »Erwachsenenperson« (ER_2). Berne betrachtet aber schon die Fähigkeit des Säuglings, sich selbst von Brust oder Flasche zu unterscheiden als Ausdruck einer »Erwachsenenperson«. Nach den meisten Autoren beginnt die rationale Auswertung von Erfahrungen und beginnt die Fähigkeit rational Schlussfolgerungen zu ziehen, während gleichzeitig auch Intuition und prälogische Schlussfolgerungen noch spielen.

Schon gegen Ende des ersten Lebensjahres, nach anderen Autoren erst später, sollen verinnerlichte elterliche Gebote wirksam werden und das Verhalten des Kindes auch dann beeinflussen, wenn die Eltern nicht anwesend sind. Nach dem umstrittenen Begriff der ↗Elektrode könnte eine »Elternperson« konstruiert werden, auf die das Kind gleichsam reflektorisch reagiert (EL_1). Schließlich werden ungefähr mit dem Beginn des Grundschulalters die elterlichen Gebote als Gewissen verinnerlicht, von dem sich das Kind unterscheidet: Beginn der Ausbildung der normativen »Elternperson« (EL_2). Erst später komme es dazu, dass die Kinder sich auch nach außen hin selbst elternhaft verhalten könnten.

(Berne 1961; Babcock u. Keepers 1976; Childs-Gowell 1979b; Harris 1967; Levin 1982; Schiff, J. 1978; Schiff u. Mitarb. 1975b; Woollams u. Brown 1978).

Ergänzende Ausführungen

Einen wesentlichen Beitrag zu den differenzierteren entwicklungspsychologischen Beobachtungen anderer Autoren, wie z. B. von Piaget, leistet die Transaktionsanalyse nicht. Die klassischen entwicklungspsychologischen Auffassungen sind aber umgekehrt geeignet, Vorstellungen der Transaktionsanalyse zu bereichern. Im Zusammenhang mit den Eigenheiten des »Kindes«, auch der Beobachtung einer »Elternperson«, »Erwachsenenperson« und eines »Kindes« in einem konkreten Kind (EL_1, ER_1, K_1) verweist Berne selbst immer wieder auf die Werke von Piaget (1961), die zu seiner Zeit übrigens in den Vereinigten Staaten weniger bekannt waren als heute. Auch Fanita English (1972c) weist auf Piaget und der Transaktionsanalytiker Elbing (1998) baut seine Überlegungen zur Entwicklung der Ich-Zustände auf der Entwicklungstheorie von Piaget auf.

Siehe auch das Stichwort *Entwicklungskreislauf!*

Ich-Zustand: Konsonanz und Dissonanz

Überblick

Berne vergleicht die drei Ich-Zustände mit drei sich unterscheidenden Persönlichkeiten. Es sei deshalb erstaunlich, dass sie sich zu einem verständlichen einheitlichen Verhalten des Betreffenden zusammenfinden könnten, ohne dass einer einem Ausschluss (↗Ich-Zustand: Ausschluss/Befangenheit) verfallen müsse. Es besteht in einem solchen Fall eine *Konsonanz der Ich-Zustände, andernfalls eine Dissonanz.

Unter diesem Gesichtspunkt unterscheidet Berne harmonische oder glückliche Persönlichkeiten von *unharmonischen Persönlichkeiten.

(Berne 1961, 1970, 1972)

Beispiele

1. Bei einem glücklichen Gärtner mag sich sein »Kind« an der Arbeit in der frischen Luft, am Anblick der wachsenden Pflanzen, an der Schönheit und dem Duft von Blüten freuen; seine »Elternperson« kommt bei der Hege der Pflanzen, deren Gedeihen weitgehend von seiner Pflege abhängig sind, auf seine Rechnung; seine »Erwachsenenperson« betätigt sich beim gezielten Einsatz von erlerntem Wissen.

2. Ein Chemiker hatte seinen Beruf ergriffen, weil er sich an Farben und unerwarteten Reaktionen beim Zusammengießen von Chemikalien an der Mittelschule gefreut hatte. Damals war sein »Kind« auf die Rechnung gekommen. Beim Studium musste aber die Faszination von solchen »Wundern« ganz in den Hintergrund treten. Die »Erwachsenenperson« war gefordert, das »Kind« kam zu kurz. Ein Wechsel des Berufs zum Sozialarbeiter und Erzieher gab ihm dann volle Befriedigung, da dabei neben sachlichen Überlegungen (»Erwachsenenperson«) im Umgang mit den Kindern auch seine »Elternperson« und zugleich auch sein »Kind« gefordert war.

*Es können sich auch Beruf, Familienleben und Liebhabereien glücklich ergänzen.

3. Berne berichtet von einem Lehrer, der tagsüber seinen Beruf mit großem didaktischen Geschick und Wohl wollen gegenüber seinen Schülern ausübte, die ihn liebten und verehrten. Seine Abende verbrachte er als süchtiger Alkoholiker, was ihm immer wieder ein schlechtes Gewissen einbrachte. Berne spricht von einer *gut organisierten Persönlichkeit.*

4. Wie bereits unter dem Stichwort *Gestalttherapie und Transaktionsanalyse* berichtet erwähnt Berne eine verheirateten Teilnehmerin in einer therapeutischen Gruppe, die von den anderen Teilnehmern gefragt wurde, wie es in ihrer Ehe gehe. Sie antwortete mit Betonung:

»Meine Ehe? Perfekt!« Dabei spielte sie aber mit dem Daumen und Zeigefinger am Ehering an ihrer anderen Hand, kreuzte die Beine und schwang ihren Fuß vor und zurück. Wie sich herausstellte, war es allein ihre »Elternperson« gewesen, die in Worten geantwortet hatte *(»Man führt eine gute Ehe!«); das Spiel mit dem Ehering war nach Berne Ausdruck ihrer »Erwachsenenperson«, die sich vergewisserte, ob sie wirklich auf ewig an einen Schuft gebunden sei und mit den gekreuzten Beine und dem vor- und zurückschwingende Fuß »sagte« ihr »Kind«, dass sie sich ihrem Mann am liebsten verweigern und ihm Fußtritte erteilen würde. Jeder Ich-Zustand war sich bei ihr, wie Berne schreibt, nicht bewusst, was der andere tat. Jeder hatte seinen eigenen »Ausdrucksweg« (Berne). Nach Berne spricht das für einen hysterischen Charakter (Berne: eine »hysterische Situation«).

5. Eine Patientin, über die Berne berichtet, war widerwillig vom Zwang befallen, sich unaufhörlich die Hände zu waschen, obgleich sie sich bewusst als »Erwachsenenperson« in derselben Realität erlebte wie ihre Umgebung und als solche realisierte, wie unsinnig ihr Verhalten war. Ihr »Kind« aber wurde von der wahnhaften Vorstellung beherrscht, seine Hände seien unaufhörlich beschmutzt und, wie ich von mir aus beifüge, durch alles, was berührt wurde, von Bakterien infiziert. Durch dieses gestörte »Kind« wurde aber ihr Verhalten bestimmt. Dieses Verhalten mutete die Patientin selbst wie ihre Umgebung als krankhaft an.

Berne kennt also eine *Dissonanz oder Diskrepanz zwischen dem Ich-Zustand, in dem jemand erlebt, und demjenigen Ich-Zustand, der das Verhalten bestimmt.* Wenn ich einem Kind wohlwollend über das Haar streichle, erlebe ich mich als »elternhaft« und handle auch entsprechend. Der *erlebende Ich-Zustand* (Kürzel für: denjenigen Ich-Zustand, in dem sich jemand bewusst erlebt, bzw. mit dem er sich als Person identifiziert) und der *verhaltenbestimmende Ich-Zustand* sind üblicherweise derselbe. Das kann ausnahmsweise, wie im soeben geschilderten Beispiel auch anders sein.

Beme bezeichnet denjenigen Ich-Zustand, in dem sich jemand erlebt, als sein »eigentliches Selbst« [real Self] (1961, pp.21-22/S.37), eine meines Erachtens unzutreffende Bezeichnung, die er zudem in einem auch ganz anderen Sinn verwendet, nämlich in der Bedeutung von einer Person, die über die Ich-Zustände verfügt (1972, p. 276/S. 323 – ↗Selbst).

Ich-Zustand: Pathologie

Überblick

Unter der *Pathologie oder Psychopathologie im Hinblick auf die Ich-Zustände* versteht Berne *Befangenheit* und *Ausschluss* (↗Ich-Zustand: Ausschluss und Befangenheit) sowie *Grenzprobleme* zwischen den Ich-Zuständen (↗Ich-Zustand: Aktivierung, Abschnitte 2b und 2c). Auch Übertragungen von Ich-Zuständen auf Außenstehende (siehe Beispiele 4 u. 6 zum Stichwort *Ich-Zustand*!) könnten hier dazu gerechnet werden sowie noch andere psychologische Sachverhalte als nur diejenigen, die Berne hier erwähnt.

(Berne 1961)

Ich-Zustand: Rolle

Überblick

Unter einer *Rolle* werden sozialpsychologisch die Verhaltensweisen verstanden, die von jemandem in einer bestimmten sozialen Position erwartet werden: Eine Mutter benimmt sich so und so, von einem Beamten wird dies oder jenes Verhalten erwartet, als Pfarrer verhält »man« sich auf eine ganz bestimmte Art. Jemand, der eine gesellschaftliche Position einnimmt, steht deshalb unter einem gesellschaftlichen »Forderungsdruck«. Da er selbst zur Gesellschaft gehört, die gewissen Positionen bestimmte Rollen zuteilt, mag er auch selber die Vorstellung haben, dass er sich in seiner Position auf bestimmte Art zu verhalten habe.

Berne kennt den sozialpsychologischen Rollenbegriff auch, nämlich wenn er meint, jemand könne sich so verhalten, wie von ihm als Träger eines besonderen Berufes erwartet werde wie z.B. ein Geistlicher als Elternperson.

Ich erinnere mich an einen gemeinsamen Auftritt der protestantischen Glaubensgemeinschaften in Zürich. Die reformierte Kirche kennt keine Bischöfe; bei dieser Veranstaltung trat aber ein Bischof der Methodistenkirche auf. Eine Bekannte von mir war sehr enttäuscht von ihm. Als ich sie fragte, ob sie denn mit dem, was er gesagt habe, nicht einverstanden gewesen sein, antwortete sie: »Doch, das schon, aber er hat nicht wie ein Bischof gesprochen, sondern wie ein ganz gewöhnlicher Pfarrer!«

Gleichzeitig meint Berne aber, eine Rolle werde gespielt wie ein Schauspieler eine Rolle spiele. Er übersieht den Unterschied zwischen sozialpsychologischer Rolle und Schauspielrolle, was bei ihm zu unklaren Äußerungen zum Unterschied zwischen Ich-Zustand und Rolle führt. Er realisiert auch nicht, dass er sich selbst bei seiner Vorstellung, wie eine Elternperson zu kennzeichnen sei, weitgehend von der sozialpsychologischen Erwartungen an einen Vater oder eine Mutter beeinflussen lässt. Berne leitet das Wesen einer kindlichen Befindlichkeit, wie sie sich im Verhalten ausdrückt, jedoch ausdrücklich aus der unvoreingenommenen Beobachtung von Kindern ab, von denen sich wohl nicht sagen lässt, sie würden sich so benehmen, »wie man es eben von Kindern erwartet«. Hier kann Berne mit Recht sagen: Sie spielen nicht die Rolle von Kindern, sondern sind als Kinder »eine Realität«. Was eine elterliche Haltung anbetrifft, kann er auch sagen, sie lasse sich aus Beobachtungen ableiten, wie Eltern sich gegenüber Kindern benehmen. Hier können aber bei den beobachteten Eltern bereits sozialpsychologische Rollenvorstellungen mitspielen. Ganz besonders ist dies aber bei der erwachsenen Haltung der Fall, wie sie Berne versteht. Diese ist nicht aus der freien Beobachtung von leiblich Erwachsenen abgeleitet; in einer erwachsenen Haltung im Sinn von Berne ist nur jemand, von dem wir zu sagen pflegen : »Er hat sich in dieser Situation wirklich erwachsen benommen!«.

Fanita English hat sich in einem eigenen Aufsatz um eine klare Unterscheidung zwischen sozialpsychologischer Rolle und Ich-Zustand bemüht.

(Zum sozialpsychologischen Rollenbegriff: Hofstätter 1963-, Roth 1969; Hartley u. Hartley in Dietrich u. Walter 1970; Rolle und Ich-Zustand: Berne 1961, 1964b, 1966b, 1968, 1970; English 1970; James u. Jongeward 1971)

Beispiele

1. Ein Buchhalter, der im Rotary-Club einen Vortrag hält so, wie er denkt, dass es von einem Buchhalter erwartet wird, *spielt* nach Berne die Rolle eines Buchhalters. Bei der Arbeit im Geschäft als Buchhalter aber dann spielt er nicht die Rolle eines Buchhalters, sondern *ist* Buchhalter.

2. Wenn Kinder sich entscheiden, »Familie« zu spielen und die Rollen von »Vater« oder »Mutter« übernehmen, bleiben sie nach Berne im Ich-Zustand eines Kindes (1961, p.258/S.224). James u. Jongeward allerdings meinen, dass ein solches Kind bei dieser Gelegenheit in einem Eltern-Ich-Zustand sei (1971, p.23). Tatsächlich sagt auch Berne andernorts, wer im Eltern-Ich-Zustand sei, ahme seine Eltern nach (1961, p.15/S.32).

Ergänzende Ausführungen

Berne legt großes Gewicht darauf, dass Ich-Zustände nicht mit Rollen verwechselt werden. »Ich-Zustände« sind nach Berne nicht Rollen, sondern »psychologische Realitäten«. Nach Berne kann jemand viele verschiedene Rolle spielen und doch immer im selben Ich-Zustand sein.

Siehe auch das Stichwort *Persona!*

Ich-Zustand: Stimmen

Überblick

Wer vor einer Entscheidung steht, kann, wenn er darauf aufmerksam ist, sein »Kind«, seine »Elternperson« und seine »Erwachsenenperson« in seinem Inneren sich auseinandersetzen »hören«. Berne legt bei einer Therapie Wert darauf, dass die Patienten lernen, bewusst auf diese inneren Stimmen zu achten, was ihnen erleichtere, die Ich-Zustände voneinander zu unterscheiden und dem Therapeuten ermögliche, gegebenenfalls mit eigenen Worten in eine solche Auseinandersetzung eingreifen.

(Berne 1972).

Beispiel

Ein Mädchen steht vor der Berufswahl. Es sieht im Geiste den Blumengarten seiner Großmutter, bei der es immer in den Ferien weilen durfte. In Worte umgesetzt heißt dies etwa: »Du hast Freude an Blumen. Werde Gärtnerin!« (»Kind«). Etwas in ihr sagt darauf: »Aber das gibt dreckige Hände! « (»Elternperson«). Schließlich überlegt das Mädchen: »Ich habe gelesen, dass der Gärtnerberuf eine gesunde Kombination ist von gedanklicher Überlegung und körperlicher Betätigung. Einen Beruf, an dem ich keine Freude habe, möchte ich nicht ergreifen, auch wenn ich weiß, dass beim Lernen in der Berufsschule und in der Praxis nicht alles nur Vergnügen sein wird. Dreckige Hände kann man waschen!« (»Erwachsenenperson«).

Wer das Mädchen bei diesen Überlegungen beobachtet, kann andeutungsweise sehen, wie seine Augen leuchten, wenn das »Kind« aktiviert ist, dass es streng und mit leicht gerunzelten Augenbrauen dreinblickt, wenn es an die dreckigen Hände denkt (»Elternperson«) und was für einen besonnen Eindruck es macht, wenn sie abschließend Überlegungen anstellt (»Erwachsenenperson«) (s.a. Beispiel 5 zum Stichwort *Ich-Zustand*!).

Ergänzende Bemerkungen

Bedürfnisse und Wünsche des »Kindes« äußern sich häufig in Bildern, die aber in Stimmen umgesetzt werden können; »Elternpersonen« werden sehr häufig als innere Stimmen gehört wird (»Stimme des Gewissens«!); die »Erwachsenenperson« überlegt, was sich meistens ohne Schwierigkeit auch in Worte umgießen lässt. Die ↗»Stuhltechnik« von Stuntz ist eine Methode, um die »Stimmen« der einzelnen Ich-Zustände im Rollenspiel zu erfahren. Hier wird mit den Ich-Zuständen im Sinn eines innerpersönlichen Systems gearbeitet.

Die Psychotherapeuten Hal Stone und Sidra Winkelmann (1989) arbeiten mit inneren Stimmen, die zum Teil den Ich-Zuständen von Berne sehr nahe kommen, so z. B. dem »Kind« und der kritischen »Elternperson«. Es

geht den Autoren vor allem darum, abgewehrte und in andere projizierte eigene Wesensseiten zu integrieren. Richard C. Schwarz hat, offensichtlich Stone und Winkelman folgend, eine »Systemische Therapie mit der inneren Familie« (1995) entwickelt (Schlegel 2000). Schulz von Thun spricht vom »inneren Team« (Bd.3, 1998) und nennt das, was in der Transaktionsanalyse als »Erwachsenenperson« bezeichnet wird, »Oberhaupt« oder »Moderator«, bei dem letztlich die Verantwortung liege (Berne: »Hegemonie der ›Erwachsenenperson‹«, ↗Ich-Zustand: Vorherrschaft). Alle drei Autoren erwähnen auch Berne, beschränken sich aber nicht auf die drei Kategorien von Ich-Zuständen, die Berne der Transaktionsanalyse zugrundelegt. Wenn wir aber an die Aufteilung dieser drei Kategorien, z.B. wohlwollende Elternperson, kritische Elternperson, denken und zudem die Möglichkeit von sozial-positiven und sozial-negativen Varianten in Betracht ziehen, sind die Unterschiede gering.

Ich-Zustand: Trübung

Überblick

Es kommt vor, dass eine Feststellung oder eine Schlussfolgerung fälschlicherweise als rational oder durch Erfahrung begründet scheint, aber doch nur ein *Vorurteil* ist oder eine Folge von *Wunschdenken*, einschließlich *Illusionen* oder *Wahnideen* [delusions]. In der Transaktionsanalyse wird von einer Trübung [contamination] der »Erwachsenenperson« gesprochen, im Falle eines Vorurteils von einer *Trübung durch die »Elternperson«*, beim Wunschdenken von einer *Trübung durch das »Kind«*. Auf eine *doppelte Trübung* trifft beides zu.

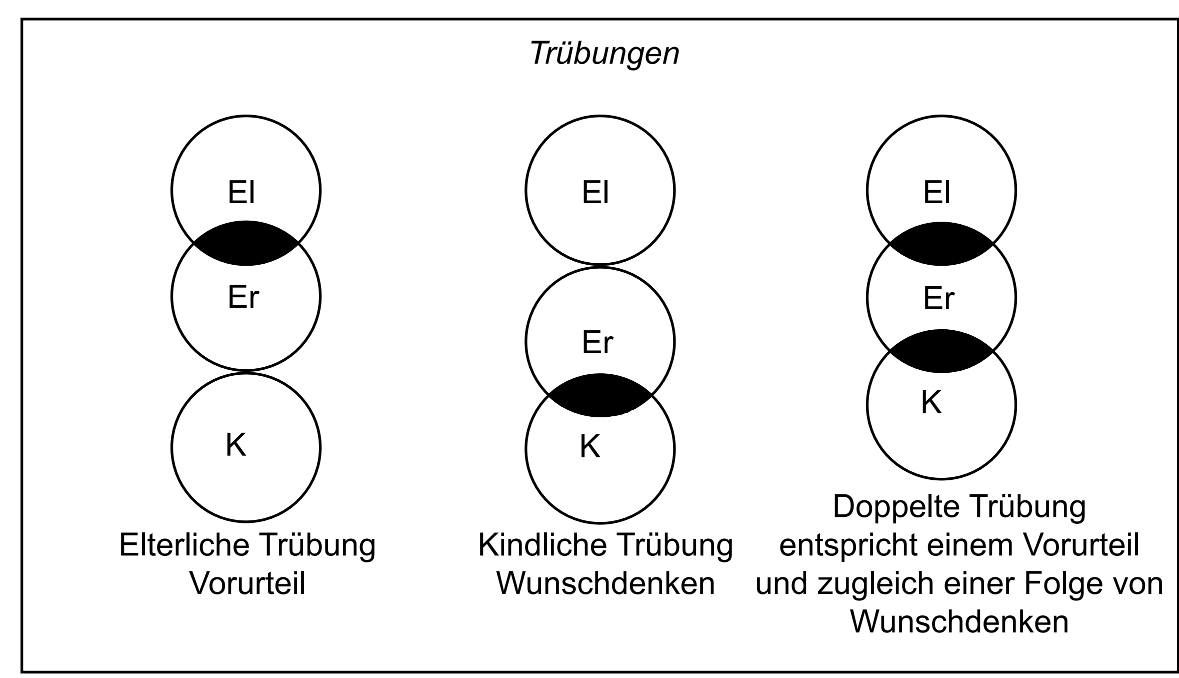
Bemerkenswert ist, dass der Psychoanalytiker Calvin S. Hall schon zuvor im genau selben Sinn geschrieben, das Realitätsprinzip (↗Lustprinzip/Realitätsprinzip) sei dann beeinträchtigt, wenn das Ich durch moralistische Überlegungen oder durch Wunschdenken getrübt [contaminated] werde.

Krankhafte Illusionen oder Wahnideen werden in der Transaktionsanalyse als *Trübung der »Erwachsenenperson« durch ein ↗verwirrtes »Kind«* aufgefasst.

Bemerkenswert ist, dass nach Berne die »Erwachsenenperson« auch nur zum Teil getrübt sein kann, so dass sie ein »ungetrübtes Segment« aufweist, das in gewissen Bereichen auch noch sachliche Urteile fällen kann (s.u. das Diagramm).

Diesem »Segment« entspricht in der Psychoanalyse die »konfliktfreie Sphäre des Ichs« (Hartmann, Rohde-Dachser)

(Berne 1958, 1961, 1966b, 1972; Hall 1954; Hartmann 1951; Rohde-Dachser 1979/[5]1995)



Beispiele

1. Eine Hausfrau hat ernsthafte Minderwertigkeitsgefühle und ist lange verstimmt, worunter die ganze Familie leidet. Es ist ihr die Zubereitung eines Auflaufs missglückt. Ihre Verstimmung ist die Folge eines Vorurteils, nach transaktionsanalytischer Sicht aus der »Elternperson«. Es lautet: »Du bist nur etwas wert, wenn du in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig bist!«. Es handelt sich um eine Trübung der »Erwachsenenperson« durch die »Elternperson«.

Nach Woollams u. Brown (1978) handelt es sich bei dieser Hausfrau um eine doppelte Trübung, die häufiger sei als eine einfache: Das erwähnte Vorurteil wäre nach ihnen eine »elterliche Trübung« und die Verstimmung, *obzwar eine Folge des Vorurteils, so doch eine »kindliche Trübung«.

2. Eine junge Frau wähnt sich von einem Mann geliebt. Es wird aber offenkundig, dass sie sich getäuscht hat. Er hat das Haus, in dem sie lebt, aus anderen Gründen aufgesucht. Sie hält aber ihren Glauben aufrecht, dass er an einem Tag, der für eine Familienfeier vorgesehen ist, doch kommen und um ihre Hand anhalten werde. Sie hat vergebens gewartet. Nachdem kein Zug mehr, mit dem er hätte kommen können, zu erwarten ist, glaubt sie plötzlich, er sei gekommen, eilt in Nachtkleidung in den Garten vor dem Haus, um ihn zu empfangen und lebt von da an während zwei Monaten einen glücklichen Traum: er sei da, sei immer um sie. Sie ist glücklich, solange man sie ungestört lässt, tobt, wenn man ihr widerspricht (Freud 1894).

Es handelte sich um eine psychotische Episode als Folge eines Wunsches und dem Unvermögen, eine schwere Enttäuschung zu ertragen, in transaktionsanalytischer Sicht um eine *Trübung aus einem ↗verwirrten »Kind«.*

Ergänzende Ausführungen

*Statt von einer *Trübung* der »Erwachsenenperson« zu sprechen, wäre es korrekter zu sagen, bei einem *Vorurteil* maskiere sich die »Elternperson« als »Erwachsenenperson«, bei *Wunschdenken* usw. maskiere sich das »Kind« als »Erwachsenenperson«.

Berne denkt bei einem altklugen Kind an eine Trübung des »Kindes«, z. B. bei einer ↗Regressionsanalyse, aber es ist fraglich, ob es sich dabei um eine der Trübung der »Erwachsenenperson« vergleichbare Gegebenheit handelt.

Eine Behebung solcher Trübungen (»Enttrübung«) ist ein wichtiges therapeutisches Verfahren. Es geschieht durch die Anregung zu einer klaren Trennung der drei Ich-Zustände, wobei die unsachlichen Ideen als von den eigenen Eltern oder anderen Autoritäten übernommen erscheinen und Wunschdenken als solches erkannt wird. Die »Erwachsenenperson« ungetrübt zu halten ist gleichbedeutend mit einer »Schulung« der »Erwachsenenperson«, wie sie Berne als Einleitung jeder Psychotherapie empfiehlt. Die Behebung von Trübungen spielt in der Praxis der Schiff-Schule (↗Schulen) auch vor und neben einer fraktionierten ↗Neubeelterung eine zunehmend wichtigere Rolle. Heute ist die Aufklärung und Belehrung von an Schizophrenie leidenden Patienten, über die Realität, wie sie tatsächlich ist, ein verbreitetes Verfahren.

Die ↗*Kognitiven Therapie* von Albert Ellis (1962) und Aaron Beck (1976) entspricht einer Behebung von Trübungen (Schlegel 1993, 1997, 1998).

Ich-Zustand: »Vorherrschaft«

Überblick

Es ist eine Forderung von Berne, dass die »Erwachsenenperson« gleichsam »die Vorherrschaft« ausüben soll, indem sie zu bestimmen habe, welcher Ich-Zustand in einer gegebenen Situation sinnvollerweise zu aktivieren sei.

(Berne 1961, p.246/S.215, im folgenden auch berücksichtigt: Cardon u. Mitarb. 1977/[2]1984; Vergnaud u. Blin 1987)

Ergänzende Ausführungen

Berne fordert deshalb die *Vorherrschaft der »Erwachsenenperson«,* da diese über die ↗Realitätsprüfung verfüge und darum am besten geeignet sei, zu bestimmen, welcher Ich-Zustand in einer bestimmten Situation am sinnvollsten zu aktivieren sei.

Der Begriff von der »Vorherrschaft der ›Erwachsenenperson‹« nach Berme weist allerdings auf einen Stolperstein in der Theorie von Berne. Die Instanz, die bestimmt, welcher Ich-Zustand in einer bestimmten Situation aktiviert werden soll, kann nicht selbst einer dieser Ich-Zustände sein, sondern muss den Ich-Zuständen, also der »Elternperson«, der »Erwachsenenperson«, dem »Kind«, übergeordnet sein! Es ist die Person selbst, die über die Ich-Zustände sozusagen verfügt. Wenn Berne in diesem Zusammenhang von einem über die Ich-Zustände verfügenden Erwachsenen-Ich oder von einer »Erwachsenenperson« spricht, müsste von einem übergeordneten Erwachsenen-Ich oder von einer übergeordneten »Erwachsenenperson« gesprochen werden. Es gibt ein Erwachsenen-Ich, oder eine »Erwachsenenperson« die auf derselben Ebene liegt wie der Kind-Ich-Zustand, das »Kind« und das Eltern-Ich, die »Elternperson«. Ich nenne es ein *beigeordnetes Erwachsenen-Ich* oder eine *beigeordnete Erwachsenenperson.* Ich ziehe es vor den Begriff der Person beizuziehen, die wünschenswerter Weise über die Ich-Zustände autonom verfügt.

Berne berichtet an einer Stelle seines Werkes auch über einen Patienten, bei dem er Hegemonie der »Elternperson« festgestellt hat (1961, p.28/S.42), wobei es aber nicht um die Bestimmung darüber geht, die Aktivierung welches der Ich-Zustände einer gegebenen Situation gemäß sei, sondern vielmehr um eine Unterdrückung des freien oder natürlichen »Kindes«. Im übrigen ziehen besonders französischsprachige Autoren in Betracht, dass auch ein anderer Ich-Zustand die Vorherrschaft innehaben kann. Ich lege das so aus, dass bei einer *Vorherrschaft der »Elternperson«* moralische Werte maßgebend dafür sind, welcher Ich-Zustand aktiviert werden soll, z.B. ob Entrüstung oder Lachen angebracht ist. *Es ist auch eine *Vorherrschaft des »Kindes«* denkbar, wobei Launen bestimmen, welcher Ich-Zustand aktiviert wird, z. B. wenn ich als Morgenmuffel vor dem Frühstück intolerant (als kritische »Elternperson«) reagiere, nach dem Frühstück sachlich überlegt (»Erwachsenenperson«).

Identitätsfindung und Identitätsdiffusion

nach Erik Erikson

Berne bezieht sich auf die Bedeutungen des Wortes »Identität«, die Erikson ihm gegeben hat. Obgleich dieser Begriff durch Erikson in den allgemeinen psychologischen Sprachgebrauch übergegangen ist, vermag ihn Erikson selbst nicht eindeutig zu definieren. Er erklärt den Begriff für mehrdeutig (Erikson 1959, S. 124f) und meint zudem: »Je mehr man über diesen Gegenstand schreibt, desto mehr wird das Wort zu einem Ausdruck für etwas, das ebenso unergründlich als allgegenwärtig ist« (Erikson 1968, S.7). Zum Verständnis der folgenden Ausführungen siehe das Stichwort *Erikson!* Dort auch Literaturhinweise.

Überblick

Der Prozess der Identitätsbildung beginnt nach Erikson bereits in der Säuglingszeit und setzt sich dann durch die ganze Kindheit fort: Im Stadium »↗Urvertrauen gegen Urmisstrauen« decke sich das vorläufige Identitätsgefühl mit dem Erlebnis »Ich bin, was man mir gibt«; im Stadium von »Autonomie gegen Scham und Zweifel« entspreche das Identitätsgefühl der Erfahrung »Ich bin, was ich will«; im Stadium »Initiative gegen Schuldgefühl« lasse sich das Identitätsgefühl mit dem Satz umschreiben: »Ich bin, was ich mir zu werden vorstelle«; im Stadium »Werksinn gegen Minderwertigkeitsgefühl« schließlich entwickle sich die Überzeugung »Ich bin, was ich lerne«. In der Adoleszenz wird dann nach Erikson die endgültige *(?) *Ich-Identität* erworben (↗Erikson), genauer: *das Gefühl eigener Identität*. Dieses ist nach Erikson das einzige Bollwerk gegen die Anarchie der Triebe und gegen die Autarkie des Gewissens. Eine mangelhaft ausgebildete Ich-Identität setze das Individuum erneut alten Kindheitskonflikten aus.

Was Erikson unter Ich-Identitätsgefühl versteht, kann kurz in die bedachte oder unbedachte Überzeugung übersetzt werden: *»Ich bin ich«* und zwar, wie erwähnt, in Absetzung gegen die Triebe und das Gewissen. Dies nach Erikson auch sozial gemeint: *in dieser Gesellschaft*.

Wer seine Identität in diesem Sinn nicht gefunden hat, ist nach Erikson im Zustand einer *Identitätsdiffusion*, auch *Rollendiffusion* oder *Identitätsverwirrung.* Eine solche ist als vorübergehende Erscheinung im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung, vor allem zur Zeit der Adoleszenz, nichts Krankhaftes. Eine solche Identitätsdiffusion, vorübergehend oder anhaltend, kann nach Erikson fälschlicherweise eine Persönlichkeitsstörung oder Psychose vermuten lassen.

In der Transaktionsanalyse hat die Identität nach Erikson als Wortbegriff direkt keinen wichtigen Stellenwert, wohl aber indirekt. Nach Steiner besteht eine positive Identität in einer autonomen realistischen Lebenshaltung, eine negative Identität in einer skriptbedingten Realitätsverkennung (s.u.)

Beispiele missglückter Identitätsfindung

1. Erikson berichtet von einer Mutter, die mit »fast religiöser Anbetung« einem vorverstorbenen Kind nachgetrauert habe. Es hatte dies zur Folge, dass das jüngere Kind auf die Idee kam, um von der Mutter angenommen zu werden, müsse er krank oder tot sein. Erikson spricht bei diesem Kind vom Streben nach einer abartigen Identität.

2. Die Mutter eines anderen Jugendlichen sah in ihrem Sohn immer nur solche Züge, die darauf hinzudeuten schienen, dass er demselben Schicksal verfallen würde wie sein Bruder, der ein Alkoholiker geworden war. Der Sohn, mit dem sich die Befürchtungen der Mutter beschäftigten, gab sich, wie Erikson formuliert »die größte Mühe, ein Trunkenbold zu werden«, was ihm nicht gelungen sei, jedoch zur Folge gehabt habe, dass er einem Zustand stumpfer Ratlosigkeit verfallen sei, nach Erikson Ausdruck einer Identitätsdiffusion.

Ich habe diese Beispiele ausgewählt, weil es sich nach transaktionsanalytischer Betrachtungsweise in beiden Fällen um die Auswirkung destruktiver ↗Grundbotschaften handelt!

Ergänzende Ausführungen

Unter *negativer Identität* versteht Erikson moralisierend eine Identifikation mit dem, was die Gesellschaft *(zu der sich Erikson rechnet) als unerwünscht betrachte und ablehne, wie die Rolle einer Prostituierten, eines Rauschgiftsüchtigen, eines Kriminellen, aber auch eine sonst abartige Identität.

Wenn Berne (1972) feststellt, dass, was er ↗Antiskript im Sinn einer genauen Umkehr des Skripts nennt, dem sehr nahe komme, was Erikson unter Identitätsdiffusion verstehe, so ist dieser Vergleich für mich nicht nachvollziehbar.

Der Transaktionsanalytiker Steiner (1971) geht eingehender als Berne auf den Begriff der Identität ein. Seine Ich-Identität zu finden entspreche einer Ausrichtung auf die Realität. Er bestätigt summarisch Erikson darin, dass zuerst die vorangehenden Entwicklungskrisen von Vertrauen, Scham, Schuld, Autonomie und Produktivität positiv bewältigt werden müssten, bevor eine gesunde Ich-Identität gebildet werden könne. Eine solche vergleicht Steiner mit einem konstruktiven Lebensplan. Ausdruck einer negativen Identität ist nach Steiner die Erfüllung des Skripts.

Illusionen

Überblick

Es gibt nach Berne kaum ein Leben ohne Illusionen. Von Berne werden drei Illusionen hervorgehoben (Berne 1966b, 1972):

1. Die Illusion, die Eltern würden, zuerst als solche, dann verinnerlicht, einen Schutz vor den Unbilden der Welt bieten, wenn befolgt werde, was sie vorschreiben.

2. Die im Skript verankerte Illusion, plötzlich werde etwas geschehen, was alle Beschwernisse beheben und alle Probleme lösen werde. Es führt diese Illusion zum »Warten auf den Weihnachtsmann« oder aber zum »Warten auf den *Sensenmann«, die beide auf ihre Art eine Erlösung erhoffen lassen.

Berne: schreibt vom »Warten auf den Tod«. Da dieser in der mittelalterlichen Darstellung als Gerippe mit einer Sense dargestellt wird, schreibe ich vom »Warten auf den Sensenmann«.

3. Die Illusion der Menschen, sie seien Herr über ihre Entscheidungen und Handlungen, auch wenn sich ihr Erleben und Verhalten weitgehend nach ihrem frühkindlichen Lebensentwurf (↗Skript) richten sollte.

Ergänzende Ausführungen

Berne erwähnt als früheste Illusion eines Kindes, unsterblich, allmächtig und unwiderstehlich zu sein, *wohl eher ein allgemeines Lebensgefühl als Illusionen. Die Erfahrung der Realität sorge dafür, dass diese Illusionen nicht lange aufrecht erhalten werde. Sie würden ersetzt durch Illusionen, die sich an bestimmte Verhaltensweisen knüpften, vor allem: »Wenn ich tue, wozu die Eltern mich heißen, werde ich von ihnen magisch beschützt und meine schönsten Träume werden sich erfüllen!« Diese Illusion werde dadurch unterstützt, dass die Eltern zum Teil selbst glaubten, sie hätten magische Kräfte gegenüber dem Kind. Ein Jugendlicher, der gegen diese Illusion rebelliere, werde sie vielleicht auf Drogen oder die Idee von einer revolutionären Veränderung der Gesellschaft übertragen und diese als Garanten des großen Glücks betrachten.

Berne lässt hier außer Betracht, dass die erzieherischen Einflüsse der beiden Eltern auf das Kind verschieden sein können und dass die Märchen und das Fernsehen als dritte und vierte Autorität noch dazu kommen. Das Kind wird sich immer wieder »entscheiden« müssen (↗Entscheidung, ↗Skriptentscheidung), welchem Weltbild es im einzelnen folgen will.

Jedes Skript gründet sich nach Berne auf eine von zwei grundlegenden Illusionen, auf welche die Betreffenden ihre Existenz aufbauen:

Die meisten Menschen erwarten den *Weihnachtsmann,* der eines Tages kommen und ihnen alle Sorgen abnehmen und das große Glück bringen werde. Diejenigen, die sich fortdauernd einer guten Gesinnung befleißigen, nehmen an, sie würden vom Weihnachtsmann als Belohnung beschenkt; diejenigen, die fortdauernd leiden, nehmen an, sie würden ihre Geschenke aus Mitleid erhalten *(auch eine Art ↗Rabattmarken!*).* Manche warten auch auf

Kinder des Weihnachtsmanns: einen Prinzen oder eine Prinzessin. Die Erwartung, das große Los zu gewinnen, für die oft sehr viel Geld ausgegeben wird, ist eine der möglichen Abwandlungen des »Wartens auf den Weihnachtsmann«.

Wenige sind es, die statt dessen auf den **Sensenmann* warten, da sie annehmen, dass mit dem Tod alle ihre Probleme gelöst wären. Die einen quälen sich fortlaufend mit Schuldgefühlen, die anderen finden keinen Sinn im Leben. Beide haben die Überzeugung, sie hätten es sehr wohl verdient, dass der Sensenmann sich ihrer annehme. Eine vorläufig erst kleine Ausgabe des Sensenmanns wäre ein Herzinfarkt oder eine Alterskrankheit, die den Betreffenden jeder Verantwortung für sich selbst enthebe.

Am schwersten wird die Illusion von der Autonomie und Selbstbestimmung aufgegeben. Ein beliebtes Gleichnis für diese Illusion ist bei Berne der Klavierspieler, der glaubt, eine selbstgewählte Melodie zu spielen und dabei sogar den Applaus oder die Buhrufe seiner Freunde entgegennimmt, ohne zu merken, dass er auf einem elektrischen Klavier spielt, in dem allein die vorgestanzte Walze im Triebwerk bestimmt, welche Melodie ertönen soll. Diese Walze steht für das ↗Skript, das Berne in diesem Zusammenhang, wie auch sonst oft, mit einem elterlichen Programm gleichsetzt.

Die meisten Menschen werden nach Berne schließlich verzweifeln, wenn der Weihnachtsmann eben doch nicht kommt. Jetzt stünden für diese Menschen noch vier Möglichkeiten zur Wahl: (1.) Sie könnten sich auf irgend eine Weise umbringen; (2.) sie könnten sich völlig aus der Gesellschaft zurückziehen, sei es zu anderen in eine psychiatrische Klinik oder in ein Gefängnis, sei es allein in eine trostlose Pension; (3.) sie können diejenigen loszuwerden versuchen, die für das Scheitern der Illusion verantwortlich gemacht werden, sei es durch Scheidung, durch Abschieben der Kinder in ein auswärtiges Internat, sei es gar durch Mord;

(4.) sie können aber auch wahrhaft zu leben lernen, indem sie auf die Illusion verzichten, bisher gespielte ↗Spiele aufgeben und neu zu leben beginnen.

Es schweben Berne bei diesen vier Möglichkeiten offensichtlich die ↗Grundeinstellungen vor: –/–, –/+ , +/–, +/+.

Es gehört nach Berne zu den schwierigsten Aufgaben und schmerzlichsten Pflichten eines Therapeuten, seinen Patienten zu helfen, im Hier und Jetzt zu leben und nicht im »Wenn dann einmal ... « oder »Eines Tages dann ... «, sowie ihnen klar zu machen, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt. Vielleicht könne der Therapeut den Schlag mildern, wenn er ihnen ein Leben in der wirklichen Welt schmackhaft mache, sozusagen einen frischen roten Apfel anbiete kann statt der sich verflüchtigenden goldenen Kugel! Ausgeschlossen sei es nicht, dass der Patient auch in dieser Welt anlässlich einer spielfreien Beziehung mit einem gegengeschlechtlichen Partner wenigstens einen gelegentlichen Schimmer von der magischen Kugel aufleuchten sehe. Nach einer gelungenen Therapie könne ein leises Bedauern mitschwingen. »Ist das alles?« möge vielleicht der Patient mit einem Blick sagen, wenn er sich vom Therapeuten verabschiede, obgleich er als Erwachsener wisse, dass es alles ist. Und der Therapeut sage mit Blick oder Wort: »Ja!«.

Illustration
als therapeutische Intervention

Überblick

Eine Illustration ist nach Berne eine Anekdote, ein Gleichnis oder ein Vergleich, der eine unmittelbar oder schon vor Tagen oder Wochen vorangegangene erfolgreiche Konfrontation nochmals, nicht selten auf scherzhafte Weise, aufgreift, um die durch die Konfrontation veränderte Erlebens- oder Verhaltensweise eines Patienten zu bekräftigen. Die Illustration kann dabei aus der Gruppe selbst genommen werden, z.B. indem einem Teilnehmer etwas gesagt wird, was eine Anspielung ist auf die früher stattgehabte Konfrontation eines anderen Teilnehmers [internal illustration] oder es kann sich um eine Illustration handeln, die sich auf ein Ereignis von außerhalb der Gruppe bezieht [external illustration] (Berne 1966b).

Die Illustration ist die fünfte der von Berne als besonders bedeutsam hervorgehobenen ↗Interventionen.

Beispiele

1. Ein Patient berichtete, er habe eingesehen, dass er den Angehörigen zu Hause mehr Freiheit lassen sollte, autonom zu entscheiden und zu handeln. In diesem Sinn habe er seiner Frau gesagt: »Wenn du dich emanzipieren willst, musst *(!) du dich auch selbst um Politik kümmern und deinen Wahlzettel ohne meine Hilfe ausfüllen!«. Er wurde von mir mit der Widersinnigkeit dieser Aufforderung konfrontiert: »Damit sagen Sie ihr, was ihre Frau ihrer Ansicht nach muss! Tut sie's, wie Sie sagen, ist sie folgsam und leistet also keinen Beweis ihrer Selbständigkeit; tut sie's nicht, dann sagen Sie ihr nachher: ›Siehst du: Du willst dich gar nicht emanzipieren!‹«. Und ich fügte bei: »So kannst du sagen: ›Bei mir zu Haus herrscht die größte Freiheit, denn jeder darf tun, was ich will!‹«

2. Ich hatte einen neu eingetretenen Gruppenteilnehmer damit konfrontiert, dass er immer »wir« sagte, wenn er »ich« meinte, z. B. »Wenn wir morgens erwachen, sind wir immer frisch und munter; abends sind wir dann müde, deshalb ist es doch eigentlich schade, dass die Gruppensitzungen erst am Abend stattfinden!« Ich konfrontierte ihn mit dieser Gewohnheit. Nachdem er auf meine Aufforderung einige Male dieselbe Aussage mit »wir«langsam wiederholt hatte und dann mehrere Male hintereinander mit »ich« sagte, leuchtete ihm ein, was ich meinte. »Dann muss ich ja ganz für mich allein sprechen!«, brummte er, »Ist das nicht unbescheiden!«. In der Gruppe einigten sich die Teilnehmer darauf, dass das keineswegs unbescheiden sei, sondern dass damit jeder die Verantwortung auf sich nehme, wenn er von sich spreche und nicht in eine Allgemeinheit ausweiche. Auch dem betreffenden Patienten leuchtete das sichtlich ein. Er hatte die Gewohnheit von seinem Vater übernommen und noch nie hatte ihn jemand darauf aufmerksam gemacht. Seither sagte er, zuerst indem er sich hie und da versprach, aber jedes Mal mit Lachen selbst korrigierte, nicht mehr »wir« (oder auch »man«), wenn er »ich« meinte.

Nach einigen Sitzungen sagte ich: »Du wirkst auf mich überzeugender in dem, was du sagst, wenn du jetzt immer »ich« sagst, wenn du »ich« meinst! Ich fügte als Illustration den Ausspruch von Mark Twain bei: »›Wir‹ statt ›ich‹ darf nur der Papst sagen oder die Königin von England oder jemand, der einen Bandwurm hat!«

Ergänzende Bemerkungen

Nach Berne sollte eine derartige Illustration humorvoll sein oder doch lebendig und zudem für ein fünfjähriges Kind verständlich. Er meint, die *Illustration* sei mehr als eine *Intervention;* sie sei eine *Interposition,* nämlich ein Versuch des Therapeuten, etwas zwischen die »Erwachsenenperson« des Patienten und seine anderen Ich-Zustände einzufügen [to inter-

pose], um die »Erwachsenenperson« zu stabilisieren und es schwieriger zu machen, in die »Elternperson« oder das »Kind« abzugleiten.

Siehe auch das Stichwort *Interventionen!*

Individualpsychologie und Transaktionsanalyse

Überblick

Alfred Adler (1870-1937), der Begründer der Individualpsychologie, ging davon aus, dass jedes Kind mit dem Gefühl aufwächst, minderwertig zu sein. Daraus erwachse das Bestreben, es den andern durch Leistung gleichzutun, also die scheinbare Minderwertigkeit zu kompensieren und darum z. B. zu lernen, wie Erwachsene aufrecht zu gehen. Durch benachteiligende soziale Umstände, in denen das Kind aufwächst, durch eine angeborene Schwäche gewisser Organfunktionen (»Organminderwertigkeit«) sowie durch eine einseitige elterliche Haltung – Überschüttung mit Liebe, Vernachlässigung, Hass, Verwöhnung oder Tyrannei – können diese Minderwertigkeitsgefühle sich stärker als gewöhnlich ausprägen und durch Leistungen nicht mehr ausgleichbar sein. Es kommt zu einer »Überkompensation« in Form der Zielsetzung, allen andern überlegen, ja »gottähnlich« zu sein, sei es durch die Aufmerksamkeit, die der Betreffende auf sich zieht, sei es durch eigentliche Macht oder aber mindestens dadurch, dass durch Ausweichen vor Verantwortung jede Möglichkeit einer Niederlage vermieden wird – dies alles, wenn nicht im konkreten Alltag, dann doch mindestens in der Phantasie. Das Erleben und Verhalten aller Menschen mit seelischen Störungen lasse sich zusammenfassend erklären und verstehen, wenn es im Hinblick darauf betrachtet werde, diese Ziele anzustreben.

Die Behandlung besteht nach Adler in der Aufzeigung, wie sehr die bisherige Erlebnisgeschichte dieses Bestreben wiederspiegelt und in der Ermutigung, das »Persönlichkeitsgefühl« in Einklang zu bringen mit dem »Gemeinschaftsgefühl«, das geweckt werden müsse.

Berne übernahm von Adler vor allem die Überzeugung, das Erlebens- und Verhaltensweisen eines Menschen am ehesten verstanden werden können, wenn das Ziel ins Auge gefasst wird, auf das sie gerichtet sind. So werden bekanntlich kommunikative Verhaltensweisen, die in der Transaktionsanalyse als psychologische ↗Spiele aufgefasst werden, dann verstanden, wenn das Ziel oder der angestrebte Gewinn erfasst wird (↗Spielgewinn). Solche Spiele wie anderes Verhalten in einem höheren Sinn, wenn das Ziel des ↗Skripts eines Menschen erfasst wird (↗Skripttypen, 2.1). Überhaupt sieht Berne hinsichtlich des Skriptmodells in Alfred Adler seinen Vorgänger. Bei Berne werden aber die Ziele nicht einförmig in eine Kompensation und Überkompensation von Minderwertigkeitsgefühlen eingeordnet.

Ergänzende Ausführungen

Berne reiht wörtlich Sätze und Satzteile aneinander, die er in einem Aufsatz von 1914 von Adler gefunden hat (Berne 1972,p.58-59/nicht übersetzt; hier von mir direkt aus dem Aufsatz von Adler übernommen):

»Wenn ich das Ziel einer Person kenne, so weiß ich ungefähr, was kommen wird. Und ich vermag es dann auch, jede der aufeinanderfolgenden Bewegungen einzureihen... Dazu kommt noch, dass auch der Untersuchte nichts mit sich anzufangen wüsste, solange er nicht nach einem Ziel gerichtet ist. ... durch ein Ziel bestimmte Lebenslinie .. Das Seelenleben des Menschen richtet sich wie eine von einem guten Dichter geschaffene Person nach ihrem 5. Akt ... Jede seelische Erscheinung kann, wenn sie uns das Verständnis einer Person ergeben soll, nur als Vorbereitung für ein Ziel erfasst und verstanden werden ... ein fiktives Ziel als gedachte endgültige Kompensation und ein Lebensplan als der Versuch einer solchen ... dass dieser

Lebensplan im Unbewussten bleibt, damit der Patient an ein unverantwortliches Schicksal, nicht an einen lange vorbereiteten, ausgeklügelten, verantwortlichen Weg glauben darf. ... Den Abschluss und die Versöhnung mit dem Leben findet der Mensch dann in der Konstruktion eines oder mehrerer › Wenn-Sätze‹. ›Wenn irgend etwas anderes gewesen wäre ...!‹« (Adler 1914a).

Auch das Endzielskript nach Berne (↗Skripttypen) steuert auf den letzten Akt zu, wenn auch durchaus nicht unbedingt im Sinn eines erhöhten Persönlichkeitsgefühls oder eines unerfüllbaren Geltungsstrebens (»Gottähnlichkeit«), sondern bei den tragischen ↗Skripts, die Berne vorschweben, sehr konkret in Richtung auf Suizid, Alkoholismus, Kriminalität usw.! Es geht bei Berne auch nicht um eine Kompensation oder Überkompensation, sondern um die Erfüllung elterlicher Botschaften.

Der Transaktionsanalytiker Harris (1967) kommt Adler nahe mit seiner Annahme, dass jedes Kind bereits kurz nach der Geburt *(nicht *bei der Geburt* wie seine Kritiker ihm vorwerfen!) durch Vergleich mit den Erwachsenen und der von ihnen beherrschten Welt die ↗Grundeinstellung »Ich bin nicht O.K., ihr seid O.K.«, d.h. Minderwertigkeitsgefühle, entwickle, die es durch Streben nach Macht, Besitz, Ansehen zu überspielen versuche. Adler wie Harris übersehen dabei, dass unter diesen »Minderwertigkeitsgefühlen« die sie bereits einem Kleinkind zuschreiben, etwas anderes zu verstehen ist, als wenn wir von einem Erwachsenen sagen, er leide unter Minderwertigkeitsgefühlen!

Nach Adler beruht der Lebensplan auf einer »freien schöpferischen Kraft des Kindes«. Dies entspricht ganz der Auffassung von Berne von der ↗Skriptentscheidung. Der Lebensplan ist nach Adler dem Betreffenden nicht bewusst, sonst könnte er, wie Adler meint, gar nicht durchgehalten werden. Auch nach Berne ist ein solcher Lebensplan den Betreffenden nicht bewusst, jedoch immerhin bewusstseinsfähig (»vorbewusst«). Berne bemerkt zu dieser Unbewusstheit, was Adler genauso gesagt haben könnte: Der Plan »setze sich durch«, auch wenn er den *bewussten* Zielen der Betreffenden widerspreche.

Die Auslegung der Erfahrungen entsprechend Minderwertigkeitsgefühlen und überkompensatorischem Geltungsstreben wurde von Adler als »tendenziöse Apperzeption« bezeichnet. Auf dieselbe Gegebenheiten beziehen sich auch die heute gängigeren individualpsychologischen Ausdrücke »Privatmeinung« und »Privatlogik«, die im Werk von Adler dem »common sense« gegenübergestellt werden.

Simoneaux (1977) meint, der augenscheinlichste Unterschied zwischen der Individualpsychologie und der Transaktionsanalyse bestehe darin, dass letztere ein gruppentherapeutisches Verfahren sei, die andere aber nicht. Trotzdem Berne die Transaktionsanalyse tatsächlich in einer frühen Veröffentlichung als gruppentherapeutisches Verfahren deklariert hat, wandte er sie aber bereits damals auch als einzeltherapeutisches Verfahren an und heute bewährt sich andererseits die individualpsychologische Verfahren auch in der Gruppentherapie.

Die Stichworte ↗*Lebensstil* und ↗*Lebenslüge* beziehen sich auf die individualpsychologische Betrachtungsweise. Zur Beziehung zwischen Transaktionsanalyse und Individualpsychologie trägt ganz besonders auch die systematische individualpsychologische ↗*Lebensstilanalyse* bei.

Inhalt und Prozess

Berne schreibt zwar von *Inhalt* [content), von dem *was* der Patient sagt, aber statt von Prozess, direkt von der *Art und Weise, wie der Patient etwas sagt.*

Überblick

Der *Inhalt* einer Aussage ist ihr durch Worte ausgedrückter rationaler Gehalt, die sachliche Information oder das »Was«. Der *Prozess* ist die Art und Weise, wie etwas gesagt wird, das »Wie«, das sich aus den wortlosen Begleiterscheinungen ergibt, mit denen eine Aussage vorgebracht wird. Letzteres ist Ausdruck dessen, was im Aussagenden emotional vorgeht, d. h. was das Thema für ihn persönlich bedeutet und aber auch, wie er zu demjenigen steht, gegenüber dem er aussagt.

Der Prozess, also das »Wie« spricht nach Berne besonders den ↗kleinen Professor an.

Beispiel

Ein Berater oder Therapeut fragt einen Klienten: »Wie sind Sie auf mich gekommen?« Der Klient antwortet in wegwerfendem Ton und mit einer saloppen Handbewegung, wobei er dem Blick des Beraters ausweicht: »Auf Anraten meines Chefs!«. Der *Inhalt,* das »Was«, heißt: »Mein Chef hat mir empfohlen, Sie aufzusuchen!« oder »Mein Chef hat mich zu Ihnen geschickt! «; der *Prozess,* das »Wie«, lässt verschiedene Vermutungen zu: dass der Patient keine besondere Achtung hat vor den Ratschlägen oder Anweisungen seines Chefs oder dass er es unnötig findet, zu einem Berater geschickt worden zu sein, oder dass er mit dessen Wahl nicht einverstanden ist. Der Berater klärt zum richtigen Zeitpunkt durch vorsichtige Fragen, welche Vermutung zutrifft.

Ergänzende Bemerkung

Berne stellt fest, dass die »Erwachsenenperson« des Psychotherapeuten auf den Inhalt dessen zu hören habe, *was* der Patient sage, während sein ↗kleiner Professor darauf zu achten habe, *wie* etwas gesagt werde. *Zweifellos ist beides wichtig; es wäre unsinnig zu sagen, ein Psychotherapeut habe nur auf das »Wie« zu hören!

*Innerer Saboteur

nach Steiner: Hexen-Eltern, Schweine-Eltern, Feind, Teufel, der Andere

Überblick

Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner bezieht jedes Verhalten, das einer autonomen, eigenständigen, positiven Haltung gegenüber sich selber, gegenüber anderen und gegenüber dem Leben als Ganzem widerspricht oder auch nur eine Versuchung dazu, auf den Einfluss einer inneren Instanz im Menschen, für die er, wie oben wiedergegeben verschiedene Bezeichnungen verwendet, die zum Teil Berne von ihm übernommen hat. Diese Instanz könne sich als innere Stimme, als Neigung oder als vollzogene Handlung bemerkbar machen. Steiner setzt diese übelwollende Instanz der kleinkindlichen »Elternperson« (EL_1) gleich, die unter einem negativen Einfluss des elterlichen »Kindes« (K_2) von Vater oder Mutter oder beiden gestanden habe. Es handle sich um eine innerpersönlich wirksame Instanz wie um eine, die sich nach außen zwischenpersönlich auswirken könne, wie das ja bei den ↗Ich-Zuständen allgemein der Fall ist.

Im Folgenden ersetze ich die Ausdrücke »Hexen-Eltern-Ich«, »Schweine-Eltern-Ich« von Steiner durch »Inneren Saboteur«, wie W.R.F. Fairbairn (1952) die psychodynamisch

genau entsprechende innerpersönliche Instanz bereits genannt hat. Unter anderem deshalb nennt Berne Fairbairn »eine der besten heuristischen Brücken zwischen Transaktionsanalyse und Psychoanalyse« (1972, p.134, Anm./nicht übersetzt). »Innerer Saboteur« ist eine Bezeichnung, die rein beschreibend ist und nicht wie diejenigen von Steiner bereits suggeriert, dass Eltern dahinter stehen.

Ich habe nur eine Stelle im Werk von Steiner gefunden, in dem er das Vorkommen dieser Instanz auf Menschen mit einem selbstdestruktiven Skript beschränkt, bei denen sie auf unterdrückende, selbstsüchtige oder lieblose, oft allerdings sozial überforderte Eltern zurückzuführen sei (1971). Im allgemeinen nämlich schreibt er jedermann eine solche innere Instanz zu (1974). Berne meint allerdings, Steiner habe seine Erfahrungen mit einer solchen von Eltern hergeleiteten Instanz offensichtlich aus dem Umgang mit Alkoholikern, Süchtigen und Soziopathen gewonnen (1972).

(Berne 1961, 1972; Fairbairn 1952; Steiner 1971, 1974, 1979a, 1979b)

Beispiele

Wer sich oder andere herabsetzend beurteilt oder behandelt, wer jede Art von Gewalt gegenüber sich oder anderen anwendet, wer sich und andere unter Druck setzt, wer sich und andere entmutigt, wer sich einer konventionellen Geschlechterrolle unterzieht oder dies von seinem Partner verlangt, ja nur schon wer die Regeln des »haushälterischen Umgangs mit Streicheln« (↗Zuwendung) befolgt, steht nach Steiner unter dem Einfluss dieser inneren Instanz. Auch Stimmungen können nach Steiner Ausdruck dieses, wie ich die Instanz zu nennen vorschlage, inneren Saboteurs sein, so das Gefühl eines drohenden Verhängnisses, ein plötzlicher Schreck, eine zermürbende Angst, aber auch eine hartnäckige Abneigung, ein schleichender Zweifel oder ein Grauen.

Ergänzende Ausführungen

Die bei Steiner besonders beliebte Bezeichnung »Schweine-Eltern« [Pig Parents] entnahm seine Mitarbeiterin Hogie Wyckoff dem Ausdruck »Schweine« [pigs] zur Bezeichnung von Polizisten, seit Mitte des letzten Jahrhunderts bei Kriminellen üblich und dann von Studenten, die gegen den Vietnamkrieg demonstrierten, zur Bezeichnung von brutal vorgehenden Polizeibeamten übernommen.

Aus den Veröffentlichungen von Steiner geht hervor, dass er das Modell einer kritischen »Elternperson« neben einer wohlwollenden »Elternperson« (beide EL_2) nicht gelten lässt wie Berne und die meisten anderen Transaktionsanalytiker (↗Ich-Zustand). Er kennt nur eine wohlwollende »Elternperson« (EL_2), von der keine Einschränkungen ausgehen sollen, neben einer immer nur negativ und lebensfeindlich wirkenden sabotierenden »Elternperson« (EL_1). Eine konstruktive Kritik, wie sie bei anderen von einer positiv kritischen »Elternperson« ausgehen kann, schreibt er der »Erwachsenenperson« zu.

Eine Behandlung gegen die Auswirkungen dieser Instanz muss nach Steiner erreichen, dass der Patient seinem inneren Saboteur nicht erlaube, einen Einfluss auf seine übrige Persönlichkeit auszuüben; es sei diesem Saboteur »jede Energie zu entziehen; er sei außer Funktion zu setzen«. Auch bei den Gruppenteilnehmern untereinander lässt Steiner kein Verhalten gelten, die er als Ausdruck des inneren Saboteurs betrachtet, weil es dem Klima des Vertrauens und der Kooperation widerspreche. Er fördert in besonderen Gruppen von Alkoholikern, dass diese den Einfluss dieser Instanz auf ihr Erleben und Verhalten wahrnehmen lernen, sich davon distanzieren und sie wie einen unwillkommenen Eindringling behandeln, etwa mit »Fahr ab, scher dich fort! Ich will dich nicht mehr sehen! Ich bring dich um die Ecke!« und dergleichen. Auch ↗Erlaubnisse, den inneren Saboteur zu ignorieren, seien wirksam.

Steiner meint, solange diese Instanz wirke, lasse sich sehr wohl sagen, dass wir für unsere Handlungen nicht voll verantwortlich seien (1979a). Gegen diese Auffassung wehren sich McNeel und andere Vertreter der ↗Neuentscheidungstherapie leidenschaftlich (McNeel 1979; Goulding, R. 1977). Es gehe nicht an, die verinnerlichte Gegebenheit, die Steiner als inneren Saboteur auffasse, einfach als ein Fremdkörper anzusehen, der ausgestoßen werden müsse. Mit der Verinnerlichung sei etwas Bestandteil der Persönlichkeit geworden. Als Erwachsener sei der Patient nun selbst verantwortlich für das, was er sich und anderen antue. Es sei deshalb nicht möglich, sich einfach den inneren Saboteur wie eine lästige fremde Person vom Halse zu schaffen.

Ich erwähne in diesem Zusammenhang aber die Auffassung der Gestalttherapie, dass zwischen einer assimilierten Verinnerlichung und einem fremdkörperartigen Introjekt zu unterscheiden sei. Steiner steht dieser Auffassung offensichtlich nahe, die Vertreter der Neuentscheidungstherapie stehen ihr ferner.

In der Praxis steht die ↗Neuentscheidungstherapie von Goulding der Methodik zur Entmachtung des inneren Saboteurs von Steiner allerdings näher, als McNeel und Goulding es wahr haben wollen. Wenn ein Patient in der entscheidenden Unterhaltung mit seinem Vater (im leeren Stuhl) diesen als »Sohn einer Hündin« bezeichnet (R. Goulding 1977), entspricht dies durchaus der Auffassung von Steiner und entspricht erst noch ganz unverhüllt einer »Rückprojektion« destruktiver Botschaften auf die Eltern!

Interventionen

Überblick

Interventionen sind gezielte Äußerungen des Psychotherapeuten, des Beraters oder des Erziehers, die den Zweck haben, den Patienten, Klienten oder zu Erziehenden dem Ziel näher zu bringen. In der Psychotherapie, wie Berne sie durchführte, bestehen fast alle *Interventionen* in Worten, *wobei allerdings die Begleitemotion, die mitklingt, manchmal sehr wichtig ist, z. B. ermutigend, zur Besinnung auffordernd. Eine Intervention, die absichtlich nur leichthin und scheinbar beiläufig, angebracht wird, wirkt nach meiner Erfahrung manchmal besser und provoziert weniger zu Rebellion und Widerstand.

Im weiteren Sinn wird alles, was der Therapeut zum Patienten äußert, als *Intervention* bezeichnet.

Berne hat eine Gruppe von acht Interventionen hervorgehoben, die seines Erachtens für eine transaktionsanalytische Psychotherapie besonders wichtig sind. Er zählt sie in einer »gewissen logischen Reihenfolge« auf, die aber in der klinischen Praxis »manchmal« besser nicht einzuhalten sei. Es sind dies: ↗Fragestellung, ↗Hervorhebung, ↗Konfrontation, ↗Erklärung, ↗Illustration, ↗Bestätigung, ↗Deutung, ↗Kristallisation. – Es ist wichtig anzumerken, dass zur Zeit, als Berne über die acht bedeutsamen Interventionen schrieb, er noch nicht die ↗Erlaubnis als »entscheidende Intervention« im Rahmen der ↗therapeutischen Triade von seiner Schülerin Crossman übernommen hatte.

Beispiele

siehe unter den als eigene Stichworte aufgeführten einzelnen Arten von Interventionen!

Ergänzende Ausführungen

Bei der *Fragestellung* bis zur *Bestätigung* handelt es sich nach Berne um die therapeutische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen mit dem Ziel, dem Patienten zu helfen, die drei Ich-Zustände möglichst scharf voneinander zu trennen und besonders die Aktivierung

der Erwachsenenhaltung, personifiziert als »Erwachsenenperson«, zu stärken und zu üben. Dies könne zu einer Behandlung genügen. Zwar sei damit die ↗Verwirrung des »Kindes«, nach Berne die Grundlage mindestens von klassischen Symptomneurosen und Psychosen, noch nicht behoben, aber die »Erwachsenenperson« doch in die Lage versetzt, allfällige Symptome so zu beherrschen, dass sie das Wohlbefinden und den Alltag nicht mehr störten und die mitmenschlichen Beziehungen konstruktiv gestalteten [social and symptomatic control]. Genügten diese Ziele, werde eine solche Behandlung durch die Intervention der ↗Kristallisation abgeschlossen. Genüge sie nicht oder genüge sie auf die Dauer nicht oder bestehe ein Bedürfnis nach einer tiefergreifenden Behandlung, so würde die Intervention der ↗Deutung, von Berne als tiefenpsychologische Deutung verstanden, eingesetzt. Diese Behandlungsfortsetzung sei dann mit der Psychoanalyse zu vergleichen (Berne 1966b).

Immer ist wichtig, wie ein Patient auf eine Intervention reagiert. Er kann nach Berne mit seinem »Kind«, mit seiner »Elternperson« oder mit seiner »Erwachsenenperson« reagieren. Es sei wichtig, sich klar zu sein, an welchen Ich-Zustand sich die Interventionen richte und was sie bei den anderen Ich-Zuständen ausrichten oder sogar anrichten (!) könne.

Die acht *Interventionen,* die Berne als für die »Technik« der Transaktionsanalyse hervorhebt, gehen vom Therapeut als Erwachsenenperson aus und richten sich vor allem an den Patienten als Erwachsenenperson. Meistens bemerkt Berne, diese Intervention sei nur angebracht, wenn feststehe, dass der Patient seine »Erwachsenenperson« aktivieren könne, aber sehr oft fügt er sofort bei: außer, es interessiere den Therapeuten gerade eben, welcher Ich-Zustand beim Patienten im Vordergrund stehe.

Andere *Interventionen,* besonders bei der Behandlung von chronischen oder latenten Geisteskranken richteten sich vorteilhafterweise über längere Zeit vom Therapeuten als Elternperson *(oder doch vom Patienten als Elternperson erlebt) an das »Kind« des Patienten (1966b). Dasselbe gelte auch vorübergehend für Patienten, die als Kind nie richtige, um sie besorgte Eltern erlebt hätten, oder für Patienten mit einem schizoiden »Kind«. Elternhafte Interventionen seien Unterstützung, Ermutigung, Überredung [persuasion] und Mahnungen (1966b).

Intimität

*Es handelt sich um einen der wichtigsten Begriffe von Berne. Das Verständnis für das, was Berne unter *Intimität* versteht, wird erleichtert, wenn vorerst der Text zu den Stichworten *Ich-Zustand* und *Zeitgestaltung* gelesen wird.

Überblick

Intimität kennzeichnet nach Berne den emotionalen Gehalt einer vorbehaltlos aufrichtigen Begegnung oder Beziehung zwischen zwei, gegebenenfalls auch mehreren Menschen, die von jeder Art Eigennutz frei ist und mit der nichts erreicht werden soll. Seines Erachtens handelt es sich um die beglückendste Form mitmenschlichen Umgangs (↗Zeitgestaltung), nach der im Grunde genommen jeder Sehnsucht habe, die sich aber selten erfülle.

Vollzogen werde eine in diesem Sinn intime Begegnung oder Beziehung durch direkte redliche ↗Transaktionen ohne verborgenes Motiv und ohne unausgesprochene Absichten, also Spielfrei. Berne schreibt von *intimen Transaktionen.*

(Beme 1961, 1963, 1964b, 1966b, 1970, 1972).

Ergänzende Ausführungen

1. Die transaktionsanalytische ↗Deutung von Intimität durch Berne

Berne deutet eine solche Begegnung oder Beziehung einerseits als eine solche zwischen dem *ursprünglichen »Kind«* des einen mit dem *ursprünglichen »Kind«* des anderen. Dabei seien beide Partner in einem Zustand, in dem sie, noch von keiner elterlicher Einflussname »verdorben«, ursprünglich gewesen seien, nämlich völlig naiv und unbefangen, in ihrer sinnlichen Wahrnehmung ohne jede Voreingenommenheit, spontan ihren Gefühlen folgend, von keinen Skriptgeboten eingeschränkt und deshalb autonom. Gegenseitig sind sie rückhaltlos aufrichtig und spielen niemals psychologische ↗Spiele miteinander.

In seinem letzten Werk deutet Berne das Erlebnis der gegenseitigen Intimität andererseits als eine solche zwischen dem *wirklichen Selbst* des einen mit dem *wirklichen Selbst* des anderen. Menschen, die sich gut kennenlernen, würden gegenseitig »durch ihr ↗Skript hindurch in die Tiefen je des Wesens des anderen eindringen«, in denen sich das wirkliche Selbst eines jeden befinde. In diesem Zusammenhang setzt Berne dieses wirkliche Selbst der eigentlichen Person gleich, die sich von einem Ich-Zustand zum andern »bewegen« könne, um einmal den einen und einmal den anderen zu aktivieren, wobei sich der Betreffende jedes Mal, wenn er auch immer wieder anders reagiere, als wirkliches Selbst erlebe.

*Diese zwei Deutungen dessen, was Intimität sei, widersprechen sich nicht, da eine der Bedeutungen, die Berne dem unbefangenen, freien oder natürlichen »Kind« gibt, sich mit dem deckt, was er andernorts unter »wirklichem Selbst« versteht.

2. Die zwei Musterbeispiele für Intimität von Berne

Direkt oder in Andeutungen nennt Berne als Musterbeispiele für Intimität sowohl die Beziehung zwischen Mutter und Säugling wie das Erlebnis einer liebevollen sexuellen Vereinigung.

Was die Beziehung zwischen Mutter und Kind, insbesondere Mutter und Säugling betrifft, so erklärt Berne die Intimität bei Erwachsenen als durch diese Beziehung »vorgegeben«. Augenblicke echter Intimität seien möglich, weil jeder schon einmal als Säugling in der Beziehung zur Mutter solche erlebt habe. Die beidseitige Skriptfreiheit, Vorbedingung eines solchen Erlebens, sei gegeben, weil eine Mutter, die sich ihren Instinkten überlasse, während der Stillperiode ihr Skript außer Funktion setze, während der Säugling noch gar kein Skript habe.

Ich halte diesen Vergleich für missverständlich, denn die Beziehung zwischen Mutter und Säugling, wie Berne sie hier versteht, ist durch einen Mangel an gegenseitiger Abgrenzung gekennzeichnet, die Künkel treffend im Begriff Urwir zusammenfasst (Künkel 1928, 1931a, 1931b, 1939), während in der Transaktionsanalyse von der ursprünglicher ↗Symbiose zwischen Mutter und Kind gesprochen wird. Auf eine solche Symbiose spielt allerdings Berne an, wenn er Intimität an einer Stelle auch als Krasis [Verschmelzung] umschreibt, wobei Persönlichkeiten sich echt ineinander verwirkten [a genuine interlocking]. Offensichtlich denkt er hier an eine symbiotische Beziehung zwischen Erwachsenen und nicht an eine intime Beziehung zweier autonomer Menschen.

3. Die Sehnsucht nach Intimität

Verschiedene Äußerungen von Berne lassen darauf schließen, dass er annimmt, Intimität in einer Beziehung zu erleben, sei ein grundsätzliches, wenn auch nicht immer bewusstes Bestreben im Umgang der Menschen untereinander. Die Teilnehmer einer therapeutischen Gruppe z. B. sehnten sich alle, meist allerdings versteckt und entstellt, danach, Intimität zu erleben, die sie sich allerdings als sexuelle Vereinigung vorstellten, mit der Intimität einhergehen kann, aber nach Berne keinesfalls einhergehen muss. Häufig diene Sexualität nur zur Illusion einer Intimität (s.u.). Die Sehnsucht nach Intimität sei das Motiv der Verhaltensweisen und der innere Zwang, der das Schicksal der Gruppenteilnehmer bedinge. Sie werde aber im

allgemeinen abgewehrt durch unverbindliches Geplauder, Gespräche über ein Sachthema oder manipulativen Umgang miteinander (↗Zeitgestaltung). Durch Einhaltung gewisser Bedingungen könne diese Abwehr ausgeschaltet werden (↗Intimitätsexperiment).

4. Einseitige Intimität

Berne schreibt auch von *einseitiger Intimität.* Es gebe Menschen, die sich gegenüber jemand anderem in voller, rückhaltloser und uneigennütziger Zuwendung öffneten, ohne dass diese Haltung erwidert werde. Sie seien leicht auszunützen, worauf es berufsmäßige Verführer, gewisse Prostituierte und Kurtisanen (die Berne an der Höhe ihres Tarifs unterscheidet) gezielt abgesehen hätten.

Ich füge diesen Beispielen das Verhältnis zwischen Patient und Psychotherapeut bei einer klassischen ↗Psychoanalyse bei. Auch hier kommt es von Seiten des Patienten zu einer einseitigen Intimität, die aber zu seinen Gunsten genutzt wird. Damit steht in Übereinstimmung, dass nach dem Psychoanalytiker Stone (1961) die Analyse in einer Atmosphäre der »intimen Trennung« oder der »Versagung der Intimität« durchgeführt wird. Unter »Versagung« ist hier gemeint, dass der Analytiker sich einer gegenseitigen Intimität verweigert.

5. Intimität als Vertrautheit

Berne schreibt von Gruppen, an denen Ehepartner teilnehmen, unter denen schon immer Intimität bestünde, selbst wenn sie sich fortlaufend in manipulative ↗Spiele verwickelten und deshalb Behandlung suchten. Hier versteht Berne unter *Intimität* etwas anderes, etwas, was auch als *Vertrautheit* bezeichnet werden könnte, auf jeden Fall keineswegs eine »spielfreie Begegnung oder Beziehung«, wie sie durch eine Intimität in seinem Sinn verwirklicht wird.

6. Pseudointimität

Von *Pseudointimität* schreibt Berne, wenn bei einer Beziehung sich Intimität zu verwirklichen scheine, ohne dass dies aber tatsächlich der Fall sei. Dies sei manchmal in Selbsterfahrungsgruppen oder therapeutischen Gruppen der Fall, in denen Gefühlsäußerungen großer Wert beigemessen werde, so dass sich die Teilnehmer bemühten, möglichst intensive Gefühle zu zeigen. Berne bezeichnet eine solche Gruppenatmosphäre als Spiel »Gewächshaus«.

7. Andere Autoren zur Intimität

Muriel James u. Dorothy Jongeward sowie Woollams u. Brown verstehen unter Initimität eine *Gefühlsübereinstimmung, z.* B. wenn jemand in einem Konzert in den Genuss der Musik vertieft in schweigendem Einverständnis mit jemand anderem Blicke tauscht (James u. Jongeward 1971) oder wenn zwei Freunde lachend und sorgenfrei Hand in Hand einen Abhang hinunterrennen (Woollams u. Brown 1978). Dabei handelt es sich nicht um das, was Berne und ihm folgend auch andere seiner Schüler unter Intimität verstehen.

Wenn Stewart u. Joines (1987) den Begriff brauchen, denken sie an Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, wie sie z. B. auch Freunden nicht abgestritten werden könne, die sich gegenseitig anbrüllten. Berne umschreibt Intimität aber nicht nur als Transaktionen ohne jedes versteckte Motiv, sondern auch als intensive Zuneigung, wie sich aus seinem ↗Intimitätsexperiment ergibt.

Der Theologe Thomas Oden (1974) hat sich sehr eingehend mit dem Begriff der Intimität, wie er meint, im Sinn der Transaktionsanalyse beschäftigt (siehe dazu auch das Stichwort *Seelsorge!)*. Er versteht darunter aber »das Erlebnis enger dauerhafter Vertrautheit mit dem Innenleben eines anderen Menschen«, »eine zutiefst personale Beziehung anhaltender Nähe«, während es sich nach Berne auch um eine kurz dauernde Begegnung handeln kann (↗Intimitätsexperiment), weshalb L. u. H. Boyd ausdrücklich Intimität von Liebe begrifflich unterscheiden. Letztere sei eine Beziehungsform, deren es nicht bedürfe, um Intimität zu verwirklichen (Boyd 1980).

8. Die Beziehung von Folterer und Opfer als »Intimität«

Nach Berne bringt eine Folter eine eigenartige Intimität zwischen Folterer und Opfer mit sich und gegenseitig einen tiefen Blick in die Seele des anderen, der oft sonst im Leben eines jeden der beiden Beteiligten fehle. An anderer Stelle schreibt Berne vom Gefühl der Selbsterhöhung oder Selbsterniedrigung beim »Eindringen in den anderen« (↗Gruppentherapie: Die Praxis der transaktionsanalytischen Gruppentherapie). Diese Äußerung von Berne widerspricht dem, was er sonst zum Thema der Intimität schreibt, geschweige denn dem, was er als Ergebnis des ↗Intimitätsexperiments erwartet.

Intimitätsexperiment

Die Ergebnisse dieses Experimentes hatten einen entscheidenden Einfluss auf die Auffassung von Berne zu dem, was er unter ↗Intimität versteht.

Überblick

Es sitzen sich zwei Personen auf Stühlen gegenüber. Die Knie sind 50-60 cm voneinander entfernt, die Gesichter je nachdem, ob sich die Betreffenden vornüberbeugen oder anlehnen 60-75 cm. Diese haben die Aufgabe, ohne sich innerlich zurückzuziehen, aufeinander bezogen zu bleiben und sich zu sagen, was in ihnen in bezug aufeinander vorgeht. Dabei haben sie, wie ein Gestalttherapeut sagen würde, ganz nur im Erlebnisbereich »Ich und Du, Hier und Jetzt« zu bleiben (↗Gestalttherapie u. Transaktionsanalyse).

Ein dritter Teilnehmer soll darauf achten, dass dieser Erlebnisbereich erhalten bleibt und andernfalls eingreifen und nach mehreren Verstößen die Übung abbrechen, da in einem solchen Fall anzunehmen sei, dass die Beteiligten nicht erfasst hätten, um was es gehe. Die Übung dauert ungefähr 15 Minuten, keinesfalls länger als 30 Minuten.

(Berne 1964a, 1964c)

Ergänzende Ausführungen

Um diesem Erlebnisbereich gerecht zu werden, sind konventionell gemeinte Redewendungen wie »Es freut mich, dich näher kennen zu lernen!« zu vermeiden, auch Sätze ohne Ich-Du-Bezug wie »Hast du früher schon einmal diese Übung gemacht?«, aber auch sachliche Feststellungen, falls sie unpersönlich gemeint sind, wie »Ich stelle fest, dass diese Situation für mich ungewohnt ist!«, schließlich auch Sätze mit Hintergedanken wie »Mir gefällt es!« mit der Erwartung, der andere sei nun gezwungen, seinerseits zu sagen, ob es ihm gefällt.

Das Ergebnis beim Intimitätsexperiment besteht, gleichgültig, ob sich die »Versuchspersonen« zuvor näher gekannt haben oder nicht, im Aufkommen von Gefühlen ausgesprochen positiver Zuneigung und Sympathie, die noch ungefähr eine Woche anhalten und erst nach Monaten völlig ausklingen.

Berne erklärt das Ergebnis damit, dass bei Einhaltung der Anordnungen den Betreffenden nichts anderes übrig bleibe, als sich einander in der mitmenschlichen Umgangsform der Intimität zuzuwenden, da alle anderen Umgangsformen, die Berne sonst noch kennt (↗Zeitgestaltung) durch die Anordnungen unterbunden würden. Es würden bei den Beteiligten durch die Anordnung das unbefangene, naive »Kind« aktiviert. Die Unbefangenheit, mit der einer den anderen Auge in Auge aus großer Nähe betrachte, entspreche der Zuwendung einer Mutter zum Säugling und schaffe das Vertrauen, das damals bestanden habe.

Berne schließt aus diesem Experiment, dass eine Antipathie die Folge davon sei (1.) dass zwei Menschen sich nicht »richtig« ansehen *(sondern Bilder aufeinander projizieren) und (2.) dass sie nicht direkt und unmittelbar miteinander sprechen.

Nach meinen Erfahrungen ist das Experiment sehr eindrucksvoll, wenn sich auch

immer wieder zeigt, dass die eine oder andere »Versuchsperson« dabei die aufkommende Intimität abwehrt. Ich habe das Experiment schon mit Erfolg Gruppenmitgliedern vorgeschlagen, bei denen einseitig oder gegenseitig eine scheinbar unüberwindliche Gereiztheit bestand, vermutlich durch Projektionen bedingt.

Intuition

Überblick

Intuition ist der Gewinn einer Erkenntnis nicht durch bewusste Überlegungen und logische Schlussfolgerungen, sondern durch einen spontanen Einfall, der sich auf Wahrnehmungen, Erfahrungen und/oder Schlussfolgerungen gründet, die, mindestens vorerst, nicht bewusst sind.

Bei Berne stehen *Intuitionen* im Vordergrund, die durch eine konkrete Begegnung mit anderen Menschen ausgelöst werden, dienen also der Menschenkenntnis und spielen in seinen Erfahrungen eine große Rolle. Dabei würden Schlussfolgerungen auf Grund unbewusster Vorerfahrungen gezogen. Der Betreffende könne dabei, mindestens vorerst, nicht sagen, wie er zu diesen Schlussfolgerungen gelangt sei. Es sei sogar möglich, dass auch diese Schlussfolgerungen unbewusst bleiben und auf sie nur über die konkreten Reaktionen des Betreffenden geschlossen werden könne. Unter geeigneten Umständen angewandt ist nach Berne eine intuitiv gewonnene Erkenntnis zuverlässiger und genauer als eine solche auf Grund bewusster Schlussfolgerungen aus bewussten Beobachtungen.

Die Intuition ist nach Berne ein dem Kleinkind gemäßes Erkenntnisvermögen, unter dem Gesichtspunkt der Lehre von den ↗Ich-Zuständen eine Funktion der kleinkindlichen »Erwachsenenperson« (ER_1), insbesondere des ↗kleinen Professors.

(Berne 1947/1968/entsprechender Text nicht übersetzt, 1949, 1953, 1955, 1957a, 1962,1972).

Beispiel

Berne hatte während seiner Militärdienstzeit täglich hintereinander 200 bis 500 Soldaten und Offiziere, im ganzen 25´000, daraufhin zu beurteilen, ob sie psychisch auffällig seien oder nicht. Es standen ihm für jeden der Betreffenden nur wenige Minuten zur Verfügung. Er hatte sich zwei Fragen als sinnvoll ausgedacht: »Sind Sie nervös?« und »Waren Sie schon einmal in psychiatrischer Behandlung?« Berne versuchte jeweils, nachdem ein Mann den Untersuchungsraum betreten hatte, sich auszudenken, wie wohl die Antworten auf diese Fragen lauten würden. In über 90 % erwies sich, wie er berichtet, seine Annahme als richtig.

Berne versuchte nun auch noch die Berufe der Soldaten zu erraten, noch bevor er einen Blick in die vorliegenden Personalpapiere geworfen und noch bevor er seine beiden Strandardfragen gestellt hatte. Handelte es sich um einen Landwirt, um einen Buchhalter, einen Mechaniker, einen Berufsspieler, einen Kaufmann, einen Warenhausangestellten oder einen Lastwagenführer? Es sei ihm dies auffällig oft gelungen.

Ergänzende Ausführungen

1. Über das Wesen der Intuition nach Berne

(a) Feststellungen können nach Berne auf logischen Schlussfolgerungen beruhen, die auf Grund von bewussten Wahrnehmungen bedacht getroffen worden sind, z. B. die klinische Diagnose *Schizophrenie,* wie eine solche von Medizinstudenten gestellt wird. – (b) Dieselben Feststellungen können aber auch das Ergebnis von Wahrnehmungen sein, die ihrerseits nicht bewusst sind, aber sich mit früheren Erfahrungen verbinden. Dieser Prozess geht dann un-

terhalb der Bewusstseinsschwelle vor sich. Die Diagnose *Schizophrenie* beispielsweise kann von einem erfahrenen Psychiater gestellt werden, ohne dass dieser im Moment genau sagen kann, auf was er seine Diagnose gründet. – (c) Feststellungen können auf Grund von Prozessen getroffen werden, die nie bewusst gewesen sind und möglicherweise auch nie bewusst werden, aber trotzdem auf Wahrnehmungen beruhen, z.B. auf Gerüchen. Diese Prozesse sind *primär unbewusst.* Solche Verhältnisse bestehen bei einem Maler, der in seinem Porträt das Wesen des Porträtierten genial zum Ausdruck bringen kann, ohne genau angeben zu können, was für sinnliche Wahrnehmungen dabei eine Rolle gespielt haben. – (d) Feststellungen können schließlich auf Wegen zustande kommen, die bis heute, insofern wir über sinnliche Wahrnehmungen orientiert sind, unerklärlich sind. Es sind dies vielleicht Folgen dessen, was heutzutage als »außersinnliche Wahrnehmungen« bezeichnet wird.

Wenn Berne im folgenden von *Intuition* schreibt, so bezieht er sich auf die zweite (b) und besonders dritte Art (c) von Feststellungen, d.h. diejenigen, die auf Grund unterschwelliger Wahrnehmungen und ihrer Anwendung auf die gegenwärtige Situation getroffen werden. Die intuitiv gewonnene Erkenntnis selbst brauche dabei auch nicht bewusst zu sein, könne aber gegebenenfalls aus den Reaktionen dessen, der intuitiv und unbewusst seine Folgerungen gezogen hat, erschlossen werden.

2. Intuition und Diagnostik

Bewusste Überlegungen zeigten Berne nachträglich, dass sich seine Vermutungen hinsichtlich der untersuchten Soldaten (s. Beispiel) auf zwei psychologische Gesichtspunkte stützten: Er bezog sich einmal auf die Vorstellung, was der Betreffende als Kleinkind für eine Beziehungen zu seinen damaligen Bezugspersonen gehabt haben könnte. Für die emotionale Einstellung eines Kleinkindes zu den frühen Bezugspersonen ist es nach Berne wichtig, inwiefern diese die triebhaften Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen vermochten. Die Erkenntnis zu diesen Verhältnissen las er aus der Mundpartie ab. Um Berufe zu erraten, leitete ihn die Vermutung, wie der Betreffende jeweils neuen Situationen zu begegnen pflege. Dazu beobachtet er die Augenpartie. – Das alles geschah unbewusst. Wandte er seine Kenntnisse bewusst an, waren seine Vermutungen weniger treffsicher.

Die intuitiv gewonnen Eindrücke, die sich aus der persönlichen Begegnung mit dem Patienten ergeben, sind von den Überlegungen, die zu einer in Worte gefassten Diagnose führen, grundsätzlich zu unterscheiden. Mehrere erfahrene Psychiater, die einen bestimmten Patienten kennen lernen, können denselben intuitiv gewonnenen Eindruck von ihm gewinnen, aber davon unabhängig verschiedene Diagnosen formulieren, je nachdem, was sie unter der betreffenden Diagnose verstehen.

Intuitive Fähigkeiten können nach Berne geübt werden. Ein Zustand von ausgesprochener Wachheit und Empfängnisbereitschaft bei auf den Patienten konzentrierter Aufmerksamkeit sei eine besonders günstige Voraussetzung. Die »klinische Intuition« funktioniere übrigens besser gegenüber völlig Unbekannten als gegenüber Bekannten. Sie funktioniere auch besser, wenn der Therapeut die Patienten in seinem gewohnten Sprechzimmer sehe als in einem ungewohnten Raum, wohl weil er dann unbewusst die immer wieder andere Reaktion der verschiedenen Patienten auf dieselbe äußere Situation beobachten könne. Ein Kliniker, der bei seiner Arbeit erfolgreich intuitive Fähigkeiten einsetze, habe eine Haltung, die Unvoreingenommenheit, Neugier, Wachheit, Interessiertheit und Empfängnisbereitschaft vereine.

Neurotische Einschränkungen der Realitätswahrnehmung erschwerten, auf intuitivem Weg zu einem treffenden Urteil zu gelangen. Die intuitive Menschenkenntnis könne auch durch sofort einsetzende rationale und logische Überlegungen gestört werden, ebenso aber durch moralische Voreingenommenheit, so wenn sich ein Therapeut davon beeinflussen lasse, dass er erfahren habe, dass der Patient vor ihm besonders kreativ sei oder dass er seine

Frau zu verprügeln pflege.

↗Widerstände und ↗Gegenübertragungen brauchen nach Berne ein intuitives Urteil nicht zu trüben, wenn sie dem betreffenden Therapeuten bewusst sind. Sie könnten sogar zu einem richtigen Urteil beitragen. Auch ein infantiles Gefühl von Allmacht und Allwissenheit, wie es manchen Therapeuten zukomme, brauche die Funktion der Intuition nicht zu stören.

3. Die Intuition zur Erfassung der Primärszene [ego image] eines Patienten

Einem Therapeuten mit wacher Intuition kann plötzlich eine ↗Primär*szene* einfallen, die das Verhalten eines Patienten schlagartig verständlich macht (Beispiele siehe unter dem Stichwort *Primärszene!).*

4. Intuition und Kommunikation

Wenn wir wissen wollen, was geschieht, wenn sich zwei Menschen begegnen, so haben wir die intuitiven Prozesse, die sich zwischen ihnen abspielen, zu berücksichtigen. Was jemand unterschwellig kommuniziert, ist psychologisch im allgemeinen viel wichtiger als was er inhaltlich sagt (↗Inhalt u. Prozess)

Es gibt auch solche intuitive Wahrnehmungen, die es dem Betreffenden erlauben können zu erfassen, inwiefern jemand, dem er begegnet, bereit sein könnte, seine triebhaften Bedürfnisse zu befriedigen. Der Einsatz der Intuition könne also dazu dienen, herauszufinden, ob eine Chance bestehe, dass sich unbewusste Wünsche erfüllen (↗Schließmuskelpsychologie).

Kinderzahl und Geschwisterkonstellation

Überblick

Nach Berne kann im ↗Skript von Eltern eine bestimmte *Kinderzahl* vorgesehen sein, auch in welchem Abstand die Kinder geboren werden und welches Geschlechts sie haben werden, letzteres besonders hinsichtlich des ältesten Kindes. Erwartungen hinsichtlich des Schicksals der Kinder sind ohnehin im Skript der Eltern verankert und bilden eine wichtige Quelle für das Skript der Kinder, weil sich die Eltern gegenüber ihren Kindern verschieden verhalten, je nachdem, ob ihre Geburt und ihr Geschlecht ihre Erwartungen erfüllt hat oder nicht.

Nach Berne beeinflusst die Stellung des Kindes in der Geschwisterreihe die Bildung seines eigenen Skripts, bevor es sein siebentes Lebensjahr erreicht hat (Berne 1972).

Schließlich erwähne ich die nach meiner Erfahrung gar nicht seltener Möglichkeit, dass die Eltern in einem Kind die Wiedergeburt eines vorverstorbenes Geschwisters sehen können, was zur Folge hat, dass das Neugeborene bereits mit der ↗destruktiven Grundbotschaft »Sei nicht du selbst!« zur Welt kommt.

(Berne 1972)

Ergänzende Ausführungen

Berne hat festgestellt, dass häufiger, als es dem Zufall entsprechen würde, Eltern so viele Kinder bekommen, wie sie selbst in ihrer Herkunftsfamilie erlebt haben. So könne also von Generation zu Generation die nach dem Skript wünschenswerte Anzahl von Kindern »weitergegeben« werden. *Natürlich setzt dies voraus, dass entweder der Vater oder die Mutter diesbezüglich maßgebend ist.

*Wenn die Eltern für die Frage nach ihrer Erwartung nicht zur Verfügung stehen, kann

manchmal aus der sorgfältig nach Altersstufen protokollierten Geschwisterreihe eines Patienten eine skriptbedingte Erwartung der Eltern vermutet werden. Es können sich mehrere Kinder je mit dem Abstand von einigen Jahren gefolgt sein, und dann kann der Patient selbst in einem Abstand von zehn und mehr Jahren geboren worden sein. Es liegt dann die Annahme nahe, dass er »außerplanmäßig« zur Welt gekommen ist. Die Folgen für einen solchen Patienten können verschieden sein, je nachdem, was für Gefühle die Eltern einem solchen Nachzügler entgegengebracht haben: »Eine Last mehr!« (für das Kind die ↗Grundbotschaft: »Sei nicht!«), »Ein unerwartetes Geschenk Gottes!« (Grundbotschaft: »Werde glücklich!«), »Sei unser Sonnenschein!« (»Bleib ein Kind!«, »Sieh zu, dass es den anderen wohl ist!«).

Wenn die Eltern ein Kind mehr bekommen, als in ihrem Skript vorgesehen ist, sind die Folgen nach Berne abhängig vom Wortlaut der entsprechenden Skriptanweisung. Diese könnte z. B. gelautet haben: »Wenn du erwachsen bist, bekommst du drei Kinder und kannst dann tun, was dir gefällt!«. Laute die Anweisung aber: »Hab‘ nicht mehr als drei Kinder!«, dann wäre ein viertes Kind vom Skript aus gesehen unerwünscht und könne deshalb in irgend einer Beziehung zu einem besonders schwierigen Kind werden.

Nach Berne spielt die Rivalität eines Kindes gegenüber dem Nachgeborenen eine besondere Rolle, wenn letzteres weniger als sieben Jahre jünger sei. Diese Situation habe für gewöhnlich einen entscheidenden Einfluss auf die Gestaltung des Skripts der Kinder. Am ehesten beim ältesten Kind kann die skriptbedingte Erwartung der Eltern dahin gehen, es werde einmal Ehre für sie einlegen oder aber dahin, dass es Schande über die Familie bringen wird. Wie nach dem Vorbild verschiedener Märchen, kann von einem dritten Sohn erwartet werden, er sei zwar der naivste, aber schlussendlich doch der erfolgreichste. Eine Mutter, deren Skript dahin lautet, sie werde im Alter pflegebedürftig werden, kann eines ihrer Kinder dahin zu beeinflussen suchen, dass es ledig bleiben und sie im Alter pflegen wird. Diesem Kind, wenn es diese Botschaft seinerseits in seinem Skript verankert, wird es besonders schwer fallen, seine eigenen Wege zu gehen, und wenn es das tut, kann die Mutter krank werden, um es zurückzuhalten.

Kindheitsdrama

Überblick

Unter einem *Kindheitsdrama* versteht Berne eine problematische Kindheitssituation, die der Betreffende als Erwachsener sich unbewusst zu wiederholen gedrängt fühlt. Diese Wiederholung kann die ganze Lebensspanne in Anspruch nehmen oder sich immer wieder neu abspielen. *Ein Gestalttherapeut würde sagen, es handle sich um ein »unerledigtes Geschäft« (↗Gestalttherapie u. Transaktionsanalyse).

(Berne 1958, 1961, 1966b).

Beispiel

Berne berichtet von einer Frau, die einen Alkoholiker nach dem anderen heiratete, um sich jedes Mal wieder scheiden zu lassen. Sie habe versucht, jedes Mal wieder neu eine in ihrem ↗Skript verankerte Rettungsphantasie zu erfüllen, womit sie immer wieder scheiterte. Viele solcher Frauen hätten einen Alkoholiker als Vater gehabt, was es leicht mache, ihr Schicksal als Wiederholung einer Kindheitssituation zu verstehen (↗Skript, 1. Beispiel).

Ergänzende Ausführungen

Das ↗Skript, den Lebensentwurf des Kleinkindes, betrachtet Berne anfänglich als unbewusste Aufforderung, ein »unvollendetes Kindheitsdrama« zu wiederholen. Einerseits faßt Berne ein solches Skript als Wiederholungszwang (↗Schicksalsneurose) auf, andererseits als Erwartung, es werde doch auf magischem Weg zu einer Heilung kommen. Die therapeutische Behebung eines solchen »Wiederholungszwanges« besteht nach Berne darin, dem Patienten den Zusammenhang zwischen Gegenwart und Vergangenheit bewusst zu machen.

Die Wiederholung von Kindheitsdramen ist bei Berne *eine* der möglichen Wurzeln eines unbewussten Lebensplans oder ↗Skripts.

Kleiner Faschist

Überblick

Jeder Mensch hat nach Berne die Lust, andere zu erniedrigen, zu quälen, zu foltern oder gar zu töten. Diese Wesensseite sei gewöhnlich nur tief unter einer »zivilisierten Oberfläche« verborgen. Berne spricht vom *kleinen Faschisten* in uns, der, wenn die Umstände günstig seien, wie die Geschichte zeige, durchaus hervorbrechen könne. In weniger zivilisierten Teilen der Bevölkerung liege diese Wesensseite offen und werde nicht unterdrückt, sondern sogar gepflegt und warte nur auf Gelegenheit, sich zu aktualisieren.

(Berne 1972, pp.268-271/S.314-317, unvollständig übersetzt).

Beispiel

Ein Kriegbericht vom assyrischen Herrscher Assurnasipal aus dem Jahre 870 vor unserer Zeitrechnung lautete nach Berne: »800 ihrer Soldaten wurden durch unsere Waffen vernichtet; ihre Völkerschaften kamen in den Flammen um; ihre Knaben und Mädchen wurden geschändet« usw. – In einem Heeresbericht aus dem Vietnamkrieg aus dem Jahre 1969 sei zu lesen: »234 Vietkongs wurden aus einem Hinterhalt überfallen und umgebracht« und »237 Dorfbewohner wurden in Vietnam erledigt [slaughtered]« (Berne 1972, p.271/nicht übersetzt). Vor kurzem wären auch ähnliche Berichte aus dem Bürgerkrieg auf dem Balkan denkbar gewesen!

Ergänzende Ausführungen

Berne leitet diese Wesensseiten von den vorgeschichtlichen Zeiten her, als der Mensch von Gier nach Nahrung getrieben, keinen Respekt vor anderen Menschenleben gehabt hätte. Er denkt dabei wohl weniger an Kannibalismus als eine Verteidigung des Jagd- und Sammelreviers. Als die Lebensumstände sich änderten, sei daraus Grausamkeit um der Grausamkeit willen geworden.

*Diese Ableitung tönt etwas merkwürdig. Vermutlich will Berne sagen, dass, was früher um der Selbsterhaltung willen getan worden sei, könne später nur noch als Grausamkeit verstanden werden.

Wer diese Wesensseite verleugne, sei in Gefahr, die Kontrolle über sie zu verlieren, Bei demjenigen, der sich ihrer nicht bewusst sei, könnten sie uneingestanden im Verhalten zum Ausdruck kommen. Manche würden ihre Unschuld in dieser Beziehung dadurch zu beweisen versuchen, dass sie sich selbst aufopfern, »denn es sei besser, eigenes Blut als dasjenige anderer zu vergießen, aber Blut müsse vergossen werden«.

Diese »prähistorischen Menschen in uns« setzt Berne mit der »tiefsten Schicht unserer Persönlichkeit« gleich, dem »Kind« im »Kind« (K_1) *(oder sieht ihn doch dort integriert). *Aus dieser rein theoretischen Bemerkung ergibt sich für mich das einzig denkbare Motiv, das Berne veranlasst haben könnte, verniedlichend vom *kleinen* Faschisten zu sprechen!

An einer Stelle meint Berne, diese Wesensseiten würden, ob *(unbewusst) unterdrückt

oder ausgelebt, die Verwirklichung des ↗Skripts fördern. Gleich darauf schreibt er aber, das ganze Skript könne einem Plan entsprechen, nachzuweisen, dass der Betreffende von diesen Wesensseiten frei sei (Berne 1972, p.270/S.316 f).

Kleiner Professor
auch: kleiner Pfiffikus, kleiner Schlaumeier

Überblick

Das Kleinkind ist beim Bestreben, seine Bedürfnisse zu befriedigen, in besonderem Ausmaß von seiner Umgebung abhängig. Diese ist in erster Linie durch seine Eltern vertreten, auf die das Kind vital und emotional angewiesen ist. Es muss deshalb die Befriedigung seiner Bedürfnisse an deren Forderungen anpassen. Dazu dienen ihm nach Berne drei Fähigkeiten, die es schon in den ersten Jahren seines Lebens übt: (1.) die Fähigkeit, aus mimischen Äußerungen oder Gebärden von Erwachsenen intuitiv deren Stimmung zu erfassen; (2.) die Fähigkeit, elterliche Gebote oder Verbote zu umgehen, ohne offen ungehorsam zu sein (»kleiner Rechtsanwalt«); (3.) die Fähigkeit, z.T. auf Grund der bereits erwähnten Fertigkeiten, Erwachsene zu manipulieren.

Bei Ausübung dieser Fähigkeiten zeigt die »Erwachsenenperson« des Kleinkindes (ER_1) nach Berne eine Menschenkenntnis, die diejenige eines Professors der Psychologie oder Psychiatrie weit übertreffe, weswegen er vom *Professor* spricht. Überraschend kluge Bemerkungen von Kleinkindern führt Berne ebenfalls auf den »Professor« zurück, ebenfalls solche von Patienten, denen sonst eine sachliche Urteilskraft (ER_2) abgesprochen werde, z. B. von solchen, die an Schizophrenie erkrankt sind.

Nach Berne überschneiden sich die Begriffe vom Professor und von einem unvoreingenommenen ↗Marsmenschen. *Naivität ist ja auch eine Form von Unvoreingenommenheit.

In der Transaktionsanalyse ist es heute üblich vom »*kleinen* Professor« zu schreiben, vermutlich nach James u. Jongeward. Schlegel schreibt statt vom »kleinen Professor« gerne vom »kleinen Pfiffikus« (1988), da er mit Levin (1974) der Ansicht ist, dass der Ausdruck »Professor« für das, was Berne darunter versteht, zu gelehrt tönt. Jellouschek schreibt vom »kleinen Schlaumeier« (1984).

(Nach Berne 1961, 1970, 1972. Im folgenden auch berücksichtigt: Goulding, M.u.R. 1979; James u. Jongeward 1971; Levin 1974; Steiner 1974; Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978).

Beispiele

1. Schon ein Säugling kann aus der Mimik der Mutter erkennen, ob sie unmutig ist oder ob Zärtlichkeiten zu erwarten sind. Im ersteren Fall kann es »unmotiviert« zu weinen beginnen.

2. Die Mutter mahnt: »Komm sofort zum Essen hoch, wenn du mich rufen hörst!«, worauf das Kind so weit vom Hause entfernt spielt, dass es die Mutter nicht rufen hören kann.

3. Wenn die Mutter etwas nicht erlaubt, so versucht das kleine Mädchen durch einschmeichelndes Verhalten vom Vater zu erreichen, was es sich wünscht.

Ergänzende Ausführungen

Schon aus den geringsten mimischen Äußerungen oder Gebärden von Erwachsenen vermag das Kleinkind mit intuitiver Menschenkenntnis zu erkennen, was diesen gefällt oder missfällt, später auch, was für ein Verhalten sie allenfalls aufregt, ärgert, hilflos macht oder sich schuldig fühlen lässt. Diese Fähigkeit macht es ihm auch möglich, sich durch Manipulati-

onen durchzusetzen. Wer als Erwachsener einen guten Kontakt zu seinem »Kind« hat, verfügt weiter über diese intuitive Menschenkenntnis. Da auch das »Kind« nicht unfehlbar ist, kann er seine Intuitionen durch seine sachlich überlegende »Erwachsenenperson« (ER_2) überprüfen.

Was die Fertigkeit des Kleinkindes anbetrifft, Gebote und Verbote der Eltern zu umgehen, so bringt ein Rückgriff auf den »Professor« in dieser Beziehung nach Berne auch einem Erwachsenen Vorteile, nun aber nicht in bezug auf die Beziehung zu den Eltern, sondern zur Umgehung von Gesetzen, sei es bei Geschäften oder bei der Abwicklung von Steuerverpflichtungen sowie sogar bei allfälligen Strafklagen, z. B. durch Vorspiegelung verminderter Zurechnungsfähigkeit.

Was die Fertigkeit anbetrifft, andere zu manipulieren, so kommt bei einem Verkäufer, dessen »kleiner Professor« zum Zug, z.B. wenn er einem Kunden gegenüber, der zögert, einen bestimmten Wagen zu kaufen, behauptet: »Dieser Wagen ist wie gemacht für Sie!« (↗Spiel, Beispiel 2.2; ↗Transaktion, Beispiel 3.1)

Wenn wir den Einfluss des »(kleinen) Professors« von den von Berne aufgezählten Fähigkeiten ableiten, halten wir uns an Berne selbst. Es handelt sich sozusagen um den »(kleinen) Professor« im engen Sinn dieses Begriffs. Zusammengefasst verband Berne mit dem Begriff des (kleinen) Professors Klugheit, Pfiffigkeit oder Gewitztheit [shrewdness], worin er die intuitiv-naive Menschenkenntnis wohl einschloss.

*Die Frage, ob der kleine Professor im Sinn von Berne als Ich-Zustand strukturell (nach der Herkunft) oder funktionell (nach der Verhaltensweise) zu betrachten sei (↗Ich-Zustand), halte ich für praktisch völlig belanglos.

Verschiedene Transaktionsanalytiker rechnen dem kleinen Professor aber noch weitere Eigenschaften zu, wohl vor allem, weil sie, wozu auch Äußerungen von Berne Anlass geben, den »kleinen Professor« der »Erwachsenenperson« des Kleinkindes als ganze (ER_1) gleichsetzen:

(a) Eine *Neugier,* die beim unbefangenen Kind schon im Alter von ½ bis 1½ Jahren durch einen kaum zu hemmenden Drang, die Umwelt zu erkunden, beim älteren Kind aber durch mannigfache, oft unaufhörlich vorgebrachte Fragen geäußert werde. Die kaum zu befriedigende *Neugierde* des unbefangenen Kleinkindes könne sich beim erwachsen Gewordenen zu einem technischen, geisteswissenschaftlichen oder theologischen Forschungsdrang fortentwickeln (James u. Jongeward, Levin, Steiner, Woollams u. Brown). – (b) Die Eigenheit des Kleinkindes, *Erfahrungen magisch auszulegen, z. B.* die Krankheit des jüngeren Geschwisterchens als Folge des Wunsches zu erleben, es möge, baldmöglichst verschwinden und je nachdem mit Befriedigung oder Schuldgefühlen zu reagieren (James u. Jongeward). – (c) Die Fähigkeit des Kleinkindes, *auf spontane und unkonventionelle Art spielerisch und gestalterisch kreativ zu sein,* was sich beim Erwachsenen mit einer guten Beziehung zu ihrem inneren Kind ebenfalls in einer naiven Kreativität zeigen könne, so z. B. bei Architekten, bei Komponisten, bei Künstlern überhaupt, aber auch bei der Lösung mathematischer Probleme, bei Einfällen zur Verbesserung menschlicher Beziehungen (James u. Jongeward).

*Es versteht sich für den Kenner der gegenwärtigen »Psychologieszene« fast von selbst, dass das Verhältnis zwischen dem von manchen Transaktionsanalytikern nüchtern-rational aufgefassten »eigentlichen« Erwachsenen-Ich (ER_2) und dem kleinen Professor (ER_1) mit den verschiedenen Funktionen der linken und rechten Hirnhemisphäre verglichen wird, was als illustrierendes Gleichnis einleuchten mag. Unsinnig ist es allerdings, die beiden verglichenen Ich-Zustände mit der Funktion oder sogar dem entsprechenden Struktur der rechten und linken Hirnhemisphäre gleichzusetzen und zwar deshalb, weil eine neuropsychologische Betrachtungsweise einerseits und erlebnis- und verhaltenspsychologische Betrachtungsweisen andererseits unvereinbar sind, wenn auch eine »Entsprechung« besteht.

(d) Besonders M. u. R. Goulding und in ihrer Nachfolge auch Stewart u. Joines führen ↗Skriptentscheidungen des Kleinkindes, sich gewissen Geboten und Verboten der Eltern zu unterziehen, auf den kleinen Professor zurück, wobei sie diesen der kleinkindlichen »Erwachsenenperson« gleichsetzen. Auf diese Skriptentscheidungen gründet sich die ↗Neuentscheidungstherapie.

Kognitive Psychotherapie oder kognitiv orientierte Verhaltenstherapie und Transaktionsanalyse

Überblick

Was unter »Kognition« zu verstehen ist, lässt sich besser »umgangssprachlich« als »wissenschaftlich« definieren, nämlich alles, *was mir durch den Kopf zu gehen pflegt*, also Erinnerungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen, Annahmen, Überzeugungen, Pläne, Gelerntes und bewusst Erfahrenes usw. Die *kognitive Psychotherapie* beruht auf der Erfahrung, dass Kognitionen, vor allem Gedanken und Überzeugungen, Gefühle auslösen können und über diese bestimmte Verhaltensweisen. Neurotische Emotionen und neurotische Verhaltensweisen lassen sich entsprechend durch Korrektur von Gedanken und Überzeugungen beeinflussen, vielleicht sogar psychosenahe Krankheitszustände. Aaron Beck und Arthur Freeman (1990, S.32) bezeichnet es als das »ausdrückliche Ziel der kognitiven Psychotherapie »... das System der Realitätsprüfung ›wiederzubeleben‹. Zwischenzeitlich dient der Therapeut dem Patienten als ›Hilfsprüfer‹«. Daraus ergibt sich, dass die Transaktionsanalyse, insofern sie gezielt eine Emanzipation des Erwachsenen-Ichs oder der »Erwachsenenperson« fördert, schon immer auch kognitive Psychotherapie war.

Die Verfechter der »klassischen« Verhaltenstherapie entdeckten, dass es nicht unwissenschaftlich, sondern durchaus sinnvoll sein kann, bei den Patienten in Berücksichtigung zu ziehen, was in ihnen abläuft und nun aus Mitteilungen ersichtlich ist. Sie griffen die Überlegungen und das Therapieverfahren von Ellis und Beck auf: »Kognitive Wende der Verhaltenstherapie.« Was die ursprüngliche Verhaltenstherapie war, hat nur noch wenig gemeinsam mit der heutigen kognitiv orientierten Verhaltenstherapie (Fliegel 1994, S. 13).

Früher lehnten die kognitiv orientierten Psychotherapeuten mit Überzeugung tiefenpsychologische Verfahren ab. Es sei einerseits unnötig und mit viel zu grossem Aufwand verbunden, vielleicht sogar therapeutisch unwirksam, auf frühere Kindheitserfahrungen zurückzugreifen, selbst dann wenn die fehlerhaften Gedanken und Überzeugungen darauf zurückgehen sollen und anderseits sei auch die Aufdeckung verdrängter und abgewehrter Gedanken, Gefühle, Phantasien abzulehnen. Heute hat sich ihnen auch der Rückgriff aus Kindheitserlebnissen bewährt. (z.B. Beck u. Freeman 1990, S. 78, Beck, J.S. 1995), wenn auch nicht als systematisches Verfahren; die Aufdeckung von verdrängten und abgewehrten Problemen ist kein Tabu mehr (Fliegel S. 37f9. Damit kommt die kognitiv orientierte Psychotherapie heute ganz in die Nähe der Transaktionsanalyse, in der kognitiv-psychotherapeutischer und analytisch-psychotherapeutische Überlegungen und Verfahren miteinander verbunden sind.

Beispiele

1. Nehmen wir an, es entwickle sich bei jemanden eine Verstimmung, die sein Lebensgefühl in schwerer Weise beeinträchtigt, weil er auf der Strasse von einer Nachbarin nicht begrüsst worden ist: »Mich mag niemand!«. Die kognitiv orientierten Psychotherapeuten stellen fest, im Grunde genommen sei es nicht das Ereignis, nämlich die Nachbarin, die nicht gegrüßt

hat, welche die Verstimmung ausgelöst hätten, sondern eine bestimmte Überzeugung, die durch das Ereignis aktualisiert worden ist, z.B. »Wenn dich eine Person aus deiner Umgebung nicht anerkennt und schätzt, bist du nichts wert!«. Die Hilfe für den Patienten bestünde darin, hier und jetzt gemeinsam mit dem Patienten zu überprüfen, ob diese Überzeugung rational vertretbar sei. Sie kann dann ersetzt werden durch eine gemeinsam durch Therapeut und Patient in Worte gefasste *(autosuggestiv wirksame) positive Überzeugung, die allerdings der Persönlichkeit des Patienten angepasst sein muss.

2. Die Mutter eines dreijährigen Kindes mit Trotzanfällen mag sich Vorwürfe machen, da sie annimmt, diese Anfälle seien Folgen einer falschen Erziehung, und zugleich befürchten, ihr Kind werde sich zu einer asozialen Persönlichkeit entwickeln. Ihr Verhalten wird sich nach diesen Vorstellungen richten. Wenn sie erfährt, dass ihr Kind wie die meisten Kinder dieses Alters im so genannten »Trotzalter« ist, in dem es sozusagen seinen Willen entdeckt hat, und dass es in absehbarer Zeit diese Entwicklungsstufe überwachsen wird, tritt sie dieser Erscheinung mit einer anderen Einstellung und anderen Gedanken gegenüber; es werden sich ihre Gefühle gegenüber sich und dem Kind ändern und damit auch ihr Verhalten. – In der kognitiven Psychotherapie wird von der Aufhebung einer kausalen Zuschreibung (einer »Reattributierung«) gesprochen.

3. Einem Kind, dem eine Aufgabe gestellt wird, z.B. das Abzeichnen einer Figur, und sich innerlich zu sagen pflegt, dass es solche Aufgaben niemals wird befriedigend lösen können, weil es ohnehin ein Versager ist, wird gezeigt, was es sich vor eine solche Aufgabe gestellt, innerlich sagen soll, nämlich: »Was ist meine Aufgabe?« und die Antwort: »Diese Figur abzeichnen!«, dann: »Wie packe ich das an?« und als Antwort: »Ich zeichne zuerst einmal diese Linie!« usw. Schließlich: »Wie sieht es aus?« und »Das ist mir ganz gut gelungen!«. Es werden solche »Selbstanweisungen« am Modell gelernt, indem der Psychotherapeut oder Erzieher diese Sätze laut vorsagt, das Kind sie zuerst laut wiederholt, dann leise nachspricht, dann nur mehr innerlich zu sich selber sagt. – Ein solches »Training alternativer Selbstgespräche« bringt nach der Erfahrung kognitiv orientierter Therapeuten sogar hyperkinetisch und impulsive Kinder dazu, vor einer Aufgabe zuerst einmal still zu halten und sich Überlegungen durch den Kopf gehen zu lassen. Auch bei Erwachsenen kann ein solches »Training« angebracht und durchaus wirksam sein, sogar zur Heilung von Phobien (Meichenbaum 1977, pp. 22-44; Fiedler 1979).

Ergänzende Ausführungen

In denselben Jahren, als Berne mit der Vorstellung von den Ich-Zuständen besser verstehen lernte, was in seinen Patienten ablief (1957b), entwickelte Albert Ellis die *rational-emotive Therapie* (1962). Diese beruht auf der Vorstellung und Erfahrung, dass neurotischen Emotionen und Verhaltensweisen falsche und korrigierbare Überzeugungen zugrunde liegen, deren Korrektur die Emotionen und Verhaltensweisen verändert (s. 1. Beispiel). Dabei wird keinesfalls wie bei einem tiefenpsychologischen Verfahren auf frühe Kindheitserfahrungen zurückgegriffen, obgleich Ellis durchaus annimmt, dass diese Überzeugung aus der Kindheit übernommen worden ist, als das Kind vital auf mindestens eine minimale Zuwendung der Eltern angewiesen war. Die Überzeugung, die der Verstimmung zugrunde liegt, wird im Laufe der Gespräche durch ein realistisches Selbst- und Weltbild ersetzt.

Aaron Beck hat später praktisch dieselben psychologischen und psychotherapeutischen Erfahrungen wie Ellis veröffentlicht und nannte sein Verfahren *kognitive Psychotherapie* (1976). Was Ellis »irrationale Überzeugungen« nennt, nennt Beck »automatische Gedanken« oder »Denkfehler«. Solche Denkfehler bestehen z.B. darin, dass nach einem einmaligen Fehler die eigene Person grundsätzlich abgewertet wird (»Nie gelingt mir etwas!«), dass aus Aus-

sagen und Verhalten anderer, sogar wenn inhaltlich positiv, auf negative Urteile geschlossen wird (»Das sagt er jetzt nur, um mich über meine Unzulänglichkeit zu trösten!«), dass konventionelle Allgemeinplätze auf sich selbst angewandt ernst genommen werden (»Das muss man ja Angst haben!«) und anderes mehr.

Die Beziehung der kognitiven Psychotherapie zur Transaktionsanalyse sind eng. Die »irrationalen Überzeugungen« oder »automatischen Gedanken« sind das, was in der Transaktionsanalyse als »einschränkende ↗Botschaften« zu bezeichnen wäre. Während in der Transaktionsanalyse die Botschaften als Mahnungen formuliert werden, z.B. »Du bist nicht O.K., wenn du nicht immer perfekt bist!« (↗Antreiber) oder »Gehör nicht dazu!« (↗Grundbotschaft), werden sie in der kognitiven Therapie vorzugsweise als Überzeugungen [beliefs] formuliert, z.B. »Ich bin nur etwas wert, wenn ich in jeder Beziehung zuständig, tüchtig und leistungsfähig bin!« (Ellis) oder »Niemand wird mit mir reden wollen ... Ich bin einfach ein Außenseiter!« (Beck).

Solche Überzeugungen oder »Gedankenfehler« einer Realitätsprüfung zu unterziehen, entspricht in transaktionsanalytischer Sprache einer Mobilisation der »Erwachsenenperson« und in der Tat ist das Verfahren von Ellis und Beck dasselbe wie eine systematische Behebung von Trübungen nach Berne (↗Ich-Zustand: Trübung – siehe oben 1. Beispiel). Es ist meines Erachtens durchaus naheliegend, auch die Unterstellung unter ↗Antreiber oder Skriptüberzeugungen (↗Grundbotschaften) als Trübungen zu bezeichnen. Berne kann ohne weiteres neben Ellis als Pionier der modernen kognitiven Psychotherapie aufgefasst werden. Tatsächlich wird Berne von Ellis im Hinweis auf seine früheste Arbeit über die Ich-Zustände (Berne 1957b) auch als solcher erwähnt (Ellis 1962, S.39/1993, S.34).

Ellis schildert an einer Stelle auf seine Art drastisch, wie elterliche Botschaften, auch wenn sie ein »Unsinn« seien, ein Kind indoktrinieren können und wie die Betreffenden sich solchen Unsinn ständig autosuggestiv »reindoktrinieren« (1962, S.24f). Als Transaktionsanalytiker wissen wir, dass es zu Skriptüberzeugungen gehört, dass immer wieder ihre Bestätigung in der Realität gesucht und unter deren Verkennung auch gefunden wird (↗Skript). Das ist die »Reindoktrination«, von der Ellis spricht. Schließlich würden die Überzeugungen zu einem integrierenden Bestandteil der individuellen »Lebensphilosophie« (Ellis 1962, S.24f).

Verschiedene Transaktionsanalytiker zählen zu den Trübungen auch Realitätsverkennungen durch Nicht-Wissen, z.B. dass das Trotzalters von 2- bis 4-jährigen Kindern eine vorübergehende Entwicklungsstufe ist (siehe 2. Beispiel!) und dementsprechend die Aufklärung darüber als die Aufhebung einer Trübung, während ich ganz einfach von *Aufklärung* als einer therapeutischen Intervention spreche, die in der kognitiven Psychotherapie eine wichtige Rolle spielt, z.B. bei der Behebung von Katastrophenerwartungen oder Panikzuständen (Schlegel 1998). Die destruktive oder konstruktive Wirkung von »Selbstanweisungen«, d.h. dem, was ich vor kritischen Situationen zu mir selbst sage (Siehe 3. Beispiel!) und ihre systematische Korrektur (auch bei Erwachsenen – Fiedler 1979; Fliegel 1995) erinnert unweigerlich an die »inneren Stimmen« der Ich-Zustände, auf deren introspektiven Erfassung Berne großen Wert gelegt hat (↗Ich-Zustand: Stimmen). Die Erfahrungen der kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten machen darauf aufmerksam, dass auch ohne Beachtung darauf, ob diese Stimmen ihren Ursprung in einer »Elternperson« oder im inneren Kind haben, durch bloße Beachtung und Einübung von konstruktiven Modifikationen Erfolge erzielt werden können.

Der große Wert, der in der Kognitiven Psychotherapie auf *Selbstverantwortung*, auch hinsichtlich der Gefühle, und auf *autonome Entscheidungen* gelegt wird, entspricht so völlig den Auffassungen der Transaktionsanalytiker, dass sich weitere Worte zu diesem Thema erübrigen! (↗Autonomie, ↗Leitziele). – Dass es nur gutes und schlechtes Verhalten und nicht gute und schlechte Menschen gibt, entspricht der Voraussetzung, die der ↗Grundeinstellung

»Ich bin O.K., du bist O.K.« zugrunde liegt. – Nach Epiktet, der in der Kognitiven Therapie gerne angeführt wird, sind, was die Menschen bewegt, nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben. Es findet sich diese Auffassung implizit auch beim Transaktionsanalytiker Kahler: »Niemand kann machen, dass sich ein anderer gut oder schlecht fühlt!« (↗«Glaubenssätze»).

Es ist noch nicht lange her, dass von den kognitiv orientierten Psychotherapeuten polemisch unterstrichen wurde, dass zwischen kognitiver Psychotherapie und tiefenpsychologisch orientierter ein unvereinbarer Gegensatz besteht, in transaktionsanalytischer Terminologie also zwischen der Aufhebung von Trübungen und Skriptanalyse. Heute aber haben die kognitiv orientierten Psychotherapeuten bereits entdeckt, was in der Transaktionsanalyse als Skript bezeichnet wird. So schreibt der Verhaltenstherapeut Klaus Schuster (1999, S.117) sehr treffend: »In der Kindheit werden das spätere Selbstbild, das Weltbild und die wichtigsten Überlebensstrategien grundgelegt, deren Einhaltung durch Emotionen quasi sanktioniert wird. Vor allem wenn die Eltern Bedingungen für ihre Zuwendungen stellen, entstehen starre Regeln beim Kind. Das Handeln gemäß dieser Regeln soll im Umgang mit den Eltern die Befriedigung zentraler Bedürfnisse – im Extremfall das Überleben – des Kindes ermöglichen. So erwirbt die Person ihre handlungssteuernde Ausstattung an Grundüberzeugungen.«

Die destruktiven ↗Grundbotschaften (Einschärfungen) sind nicht nur ähnlich, sondern identisch mit den Grundüberzeugungen oder Grundannahmen [Coire beliefs] der kognitiven Therapie (»Ich bin nicht liebenswert« oder »Ich bin unfähig«) und liegen auf der »tiefsten, am wenigsten zugänglichen Ebene« und »sind so fundamental und tief verwurzelt«, dass sie »nicht einmal sich selbst gegenüber« ausgesprochen werden. Was in der Transaktionsanalyse »Antreiber« heißt, gehört in der kognitiven Therapie zu den »Wenn-Annahmen« [Conditional Beliefs] und ihr Verhältnis zu den Grundannahmen entspricht bei Judith Beck dem Verhältnis von destruktiven Grundbotschaften zu Antreibern nach den Transaktionsanalytikern Woolams u. Brown, M. u. R. Goulding und Stewart u. Joines (↗Antreiber, Ergänzende Ausführungen) (Beck u. Freeman 1990, S.26; Beck, J. 1995, p.15f/S.15f, p.140/S.144; Scholz 2001, S.130f).

Nur vorsichtig nähern sich die kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten auch der Erkenntnis, dass die Beziehung zwischen Patient und Therapeut in der Psychotherapie eine wichtige, oft entscheidende Rolle spielt, immerhin zählt eine gute Therapeut-Klienten-Beziehung bei manchen von ihnen bereits zu einer wichtigen Bedingung einer erfolgreichen Psychotherapie.

Kommunikationsregeln
nach Berne.

Voraussetzung zum Verständnis des nachfolgenden Textes ist die Kenntnis der Ausführungen zum Stichwort *Transaktionen!*

Überblick

Berne hat drei Kommunikationsregeln aufgestellt, die auf seine Lehre von den Transaktionen aufgebaut sind: (1.) Stimmige oder komplementäre (»parallele«) Transaktionen schaffen keine Kommunikationsprobleme; (2.) unstimmige oder disparate (»gekreuzte«) Transaktionen unterbrechen die Kommunikation; (3.) bei doppelbödigen Transaktionen wird das nachfolgende Verhalten durch die unterschwelligen Botschaften bestimmt.

(Berne 1963, 1964b, 1966b).

Beispiele

Beispiele für die verschiedenen Arten von Kommunikation nach den Modellen der Transaktionsanalyse siehe unter dem Stichwort *Transaktionen!*

Ergänzende Ausführungen

Erste Kommunikationsregel

Bei stimmigen Transaktionen mit parallel verlaufenden Botschaften (korrekter als »parallele Transaktionen«), kann sich nach Berne die Kommunikation ungestört fortsetzen. Dazu schreibt er einerseits, eine natürliche und gesunde Beziehung beruhe auf solchen Transaktionen oder diese seien eine notwendige, wenn auch nicht die einzige Grundlage einer guten Beziehung. Andererseits vermerkt Berne aber, solche Beziehungen seien nur oberflächlich und könnten so fad werden, dass die Beziehung schließlich ein Ende finde (↗Beziehungsanalyse, ergänzende Ausführungen 3). In der Regel, meint Berne, handle es sich bei einer Beziehung, die sich vor allem auf derartigen Transaktionen aufbaue, um Beziehungen, die von der »Elternperson« des einen Partners zum »Kind« des anderen verlaufen, so wenn z. B. der eine Partner immer für die beidseitige Beziehung und für den anderen Partner die Verantwortung übernimmt, indem er ihn fortlaufend gleichsam betreut, während der andere sich betreuen lässt (↗Symbiose).

Zweite Kommunikationsregel

Eine Kommunikation bricht nach Berne zusammen, wenn es zu einer unstimmigen Transaktion mit sich kreuzenden Botschaften kommt oder umgekehrt: Wenn eine Kommunikation abbreche, sei eine unstimmige Transaktion erfolgt. Er behauptet an einer Stelle, dass eine aus diesem Anlass unterbrochene Kommunikation erst wieder aufgenommen zu werden pflege, wenn die »Kreuzung« aufgedeckt und berichtigt worden sei, zweifelt dann aber doch auch selbst, ob diese zweite Regel überhaupt durchwegs oder aber nur »meistens« zutreffe.

*Tatsächlich kommt es bei einem Gespräch zwischen zwei Kommunikationspartnern, die in einer ungestörten Beziehung zueinander stehen, wie Tonbandanalysen zeigen, immer wieder zu unstimmigen (gekreuzten) Transaktionen, die aber jedes Mal fast unmerklich und häufig ohne Stockung überspielt werden, entweder indem das Thema blitzschnell gewechselt oder doch ein anderer Aspekt desselben Themas aufgegriffen wird, oder indem der eine Partner seinen Ich-Zustand dem des anderen so anpasst, dass die Unstimmigkeit aufgehoben wird.

Dritte Kommunikationsregel

Bei einer doppelbödigen Transaktion hat scheinbar je die »Erwachsenenperson« jedes Kommunikationspartners die Initiative, aber, wie bei den meisten ↗Spielen, werde das, was sich schließlich daraus ergebe, von den Transaktionen auf der Ebene der beidseitigen »Kinder« bestimmt. Es könne dies selbst für die Beteiligten eine Überraschung sein. Mit anderen Worten: Aus dem, was auf der »sozialen Ebene« vor sich gehe, könne nicht vorausgesagt werden, was konkret geschehen werde, sondern nur aus dem, was sich auf der »psychologischen Ebene« abspiele. In der Kommunikationspsychologie würde gesagt: Was zwischen den Partnern geschieht, lässt sich aus dem ablesen, was auf der Beziehungsebene abläuft und nicht aus den Botschaften, die auf der Sachebene ausgetauscht werden (↗Kommunikationstherapie, Überblick).– Beispiele siehe unter dem Stichwort *Spiele!*

Kommunikationstherapie und Transaktionsanalyse

Überblick

*Bei einer *Kommunikationstherapie* lernen und üben die Patienten und Klienten, konstruktiv mit anderen umzugehen. Kommunikationstherapie ist gleichbedeutend mit Kommunikationslernen und damit ein Zweig der Verhaltenstherapie (A. u. E.H. Mandel 1971/[11]1990).

Die Ausführungen zu dem hier behandelten Stichwort gründen sich *nicht* auf der Kommunikationslehre, wie sie durch die Psychiater Bateson u. Mitarb, angeregt und durch andere fortgeführt wurde. Sie wurde besonders bekannt, als Bateson nachgewiesen zu haben meinte, dass widersprüchliche Kommunikationen in einer Familie bei den Kindern zu Schizophrenie disponierten, was unterdessen längst widerlegt worden ist, weil in »normalen« Familien widersprüchliche Kommunikationen genau so häufig sind.

Kommunikationstherapie könnte auch bei der ↗Kognitiven Psychotherapie abgehandelt werden. Kommunikationslernen ist auch außerhalb der Psychotherapie auf dem Gebiet jeder Beratung, auch Organisationsberatung, auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung und für den Umgang mit Kindern in Erziehung und Schule sinnvoll.

Es werden allgemein *Sachebene* und *Beziehungsebene* einer Kommunikation voneinander unterschieden. Auf der *Sachebene* geht es um den sachlichen Inhalt dessen, was gesagt wird, auf der *Beziehungsebene* geht es darum, *wie* etwas gesagt wird (↗Inhalt u. Prozess). In der Kommunikationstherapie wird der Beziehungsebene große Bedeutung beigemessen. »Beziehung« ist dabei ein zu pauschaler Begriffe. Kommunikationspsychologisch umfasst sie, worauf Schulz von Thun aufmerksam macht, (1.) was wir über uns selber sagen, (*«Selbstoffenbarung»*), (2.) was wir darüber sagen, wie wir zum anderen stehen (*«Beziehung»*), und (3.) wozu der Zuhörer aufgefordert wird (*«Appell»*).

Es wird meines Erachtens von Schulz von Thun nicht erwähnt, dass die Kommunikation auch geprägt wird durch die Beziehung der Kommunikationspartner zum Thema. Ich ordne es dem Aspekt ein, den er als »Selbstoffenbarung« bezeichnet.

Mit der Sachebene hat eine Kommunikation nach Schulz von Thun also sozusagen vier Dimensionen. Stellen wir uns vor ein Bergwanderer öffnet in der Hütte, in der er mit seinem Kameraden übernachtet hat, die Fensterläden und ruft begeistert aus: »Blauer Himmel, Sonne und ein angenehmes Lüftchen! Wunderbares Wanderwetter!«

Kommunikationslernen dient der Pflege der Beziehungen. Eine ungestörte Beziehungsfähigkeit bedeutet Gesundheit. Beziehungsunfähigkeit und gestörte Beziehungen können oft allein dadurch für dauernd verändert werden, dass gewisse Kommunikationsregeln erlernt, geübt und zu einer «neuen Spontaneität» werden. Die »neue Spontaneität« aber entspricht einem Wandel der Mitmenschlichkeit und damit der Persönlichkeit.

Kommunikationstherapie verbindet sich in der Praxis mit Förderung von *Emanzipation* und *Autonomie* und der *Achtung vor der Andersartigkeit* der Mitmenschen, dem »Wunder des Andersseins« (Martin Buber). Ich merke hier an, dass der Begründer der Gestalttherapie Fritz Perls bei echten Kontakt zwischen zwei Menschen die »Anerkennung von Unterschieden« voraussetzt, ja, den Begriff »Kontakt« sogar so deutet! (Perls 1969, S.260f).

Beispiele missglückter Kommunikation

1. »Gehst du heute in die Stadt?« – »Nein.« – »Nie tust du etwas mir zuliebe!« – »Wieso soll ich dir zuliebe in die Stadt gehen?« – »Die Fotografien von unserem Spanienaufenthalt sollten geholt werden; ich wollte sie dem Brief an Robert beilegen, aber jetzt, wo du dich weigerst, in die Stadt zu gehen, wird eben nichts daraus!»« (Eine Frage wird ohne ersichtliches Motiv gestellt – transaktionsanalytisch: Spieleinladung). Bei einer Frage ohne Motiv ist es erlaubt, zurückzufragen: »Warum fragst du?«

2. »Kommst du heute Abend noch ins Kino?« – »Ach Gott, ich bin viel zu müde! Das solltest du eigentlich merken, wenn du mich wirklich liebst!« (Anspruch auf »Gedankenlesen«).

3. Mutter zur Tochter: »Räum' jetzt endlich einmal dein Zimmer auf!« – Tochter (nicht trotzig, sondern strahlend): »Seit heute morgen ist es tip-top aufgeräumt!« – Mutter: »Dann hol' mir Kartoffeln im Keller! Muss ich denn hier alles alleine machen?!« (Kein Lob! Eher ungehalten, dass kein Anlass zum Seufzen. Also wird ein anderer Anlass gesucht – transaktionsanalytisch: Es wird Ärger als ↗Lieblingsgefühl »gesucht«, nach Berne »wie ein Schwein nach Trüffeln«!)

4. »Mich stört, dass du immer zu spät kommst!« – »Das stört dich jetzt nur, weil dein Vater immer so pedantisch war!« (Deutung statt Antwort).

Ergänzende Ausführungen

1. Was ist Kommunikation

Nach Watzlawick u. Mitarbeitern ist jedes Verhalten in Anwesenheit anderer, – und es gibt kein «Nicht-Verhalten» – eine *Kommunikation* (Watzlawick u. Mitarb. 1969). Nach Mucchielli (1974) ist die Kommunikation die Übermittlung einer Nachricht von einem »Sender« zu einem »Empfänger«. Die Kommunikationstherapeuten Anita u. Karl Herbert Mandel verstehen unter *Kommunikation* «die Mitteilung und den Empfang von Aussagen durch Sprache wie durch nichtsprachliche Ausdrucks- und Verhaltensweisen (Mandel, A. et al. 1971, S.479). Dabei berücksichtigen sie beim Empfänger als Reaktion nicht nur «objektiv» beobachtbare Verhaltensweisen, sondern auch Gefühle, Vorstellungen und Gedanken. Für Friedemann Schulz von Thun (Bd.I, 1981/Bd.II, 1989) ist unter *Kommunikation* die Art zu verstehen, wie Menschen sich verständigen und miteinander umgehen. Die Definition von »Kommunikation« ist bei Mucchielli, Mandel und Schulz von Thun einerseits und dem oft zitierten Watzlawick andererseits also verschieden. Bei letzterem braucht es keine bewusste Bezogenheit zwischen zwei Menschen, um bereits von »Kommunikation« zu sprechen. Die Kommunikationstherapie, wie ich sie hier verstehe, stützt sich auf die Umschreibung, wie sie Mucchielli, Mandel und Schulz v. Thun ihrer Betrachtungsweise zugrundelegen.

Wie bereits erwähnt, hat Schulz von Thun die Beziehungsebene einleuchtend aufgeschlüsselt. Der »Empfänger« hat dabei die Neigung, einen Aspekt bevorzugt »herauszuhören«: den sachlichen Inhalt, die Selbstoffenbarung, die Beziehung oder den Appell. Er kann dann auf einen Aspekt regieren, der beim »Sender« scheinbar oder tatsächlich nicht im Vordergrund gestanden hat. Es führt dies häufig zu Missverständnissen, *die üblicherweise nicht offengelegt, sondern überspielt werden.

2. Allgemeine Kommunikationsregeln im Rahmen einer Kommunikationstherapie

Ganz praxisbezogen kommunikationstherapeutisch orientiert sind bei der Paarberatung und Paartherapie O'Neill, 1972, A. u. K.H. Mandel, 1971, – bei der Familienberatung und Familientherapie Gordon 1970, 1976, Satir 1972, – in der Pädagogik und Erwachsenenbildung vor allem Ruth Cohn, 1975 (»Themenzentrierte Interaktion«), und ihr folgend Raguse, 1982 sowie Genser u. Mitarb.(1972), – ganz allgemein auf Situationen des Alltags bezogen Schulz v. Thun, 1981/21989, Zöchbauer u. Hoekstra, 1974, Satir u. Englander 1990, Weisbach,C. u. Dachs,U. 1997.

Im Folgenden als Beispiele einige Regeln, deren Einhaltung bei einer Kommunikationstherapie geübt wird:

2.1. *Voraussetzungen einer konstruktiven Kommunikation ist der Wille, sich mit anderen auf der Sachebene wie auf der Beziehungsebene »zu verstehen«.*

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass wir in der Umgangssprache ein und dasselbe Tätigkeitswort „Verstehen" sowohl hinsichtlich der Sache (»Ich habe dich verstanden!«) wie hinsichtlich der Beziehung anwenden (»Wir verstehen uns ausgezeichnet!«).

2.2. *Die nach Cardon u. Mitarb. (1983) wichtigste Fähigkeit besteht darin, dem anderen wirklich zuhören zu können, besonders auch, wenn es um ein Anliegen oder die Darlegung eines Problems geht: »aktives Zuhören«* [l'écoute efficace].

2.3. Gegenseitige Offenheit und Durchsichtigkeit.

2.4. Achtung vor sich selbst wie vor dem anderen Menschen als einer selbstverantwortlichen Persönlichkeit mit eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Gedankengängen ist Vorbedingung einer konstruktiven Kommunikation.

Zu dieser Regel gilt, dass »Ich-Aussagen« zu bevorzugen sind, z.B. »Ich bin nach einer so langen Reise müde!« statt »Man ist ... !« oder: »Ich habe mich über das, was du gesagt hast, geärgert!« statt «Du hast mich geärgert!» (↗Glaubenssätze). Ebenso gehört dazu, bei anderen nicht bestimmte Bedürfnisse, Gefühle und Gedankengänge stillschweigend vorauszusetzen (»Gedankenlesen«) und sogar ohne Nachfrage auf solche bloße Vermutungen zu reagieren.

2.5. Es gilt das Bestreben, eigene Möglichkeiten zu entfalten und die Entfaltung der Möglichkeiten des Kommunikationspartners zu fördern.

2.6 Wichtig ist die Überzeugung, dass immer nur ein Verhalten kritisiert werden soll und nicht eine Person als solche.

Dazu gehört »Unterscheidung von Tat und Täter!« und zwar bezogen auf andere wie auf sich selbst. Letzteres drängt sich auf, wenn jemand sich bei jeder Kritik als Mensch und Person herabgesetzt erlebt bei jemandem, bei dem das Selbstwertgefühl zu gering ist. Unter anderem ergibt sich daraus, wie sehr die Kunst konstruktiver Kommunikation mit einem gesunden Selbstwertgefühl einhergeht (s. z.B. bei Satir 1972).

2.7. Ich nehme meinen Gesprächspartners bei dem, was er sagt, ohne seine Aussagen durch Deutungen zu relativieren (»Das ist nichts als eine Projektion!«).

Bei einem nach gegenseitigem Übereinkommen beratenden oder therapeutischen Gespräch können Deutungen sinnvoll sein, aber in der Kommunikationstherapie geht es um Kommunikationen im Alltag.

2.8 Es hat sich in der Gruppe und bei Paaren bewährt, hier und da die Frage zu stellen, wie ich auf die anderen oder den Partner wirke. (Rückkoppelung, »Feed back«)

2.9 Darauf verzichten, einer Stellungnahme auszuweichen, was zu Eskalationen führen kann.

Es kann durch Anklagen, durch Vorwürfe ausgewichen werden; es kann durch Bezug auf die Vergangenheit, Rechtfertigung, Gegenangriff, beleidigtes Schweigen, Witzeln ausgewichen werden. Die Bitte um eine Bedenkpause ist kein Ausweichen.

2.10 Rituelle Redewendungen können hilfreich sein (z.B. »Ich melde dir jetzt meine Bedürfnisse und du sagst mir nachher die deinen!«, »Ich glaube, so kommen wir nicht weiter!« (zur Unterbrechung von ↗Spielen).

3. Zur Praxis der Kommunikationstherapie

Nach A. u. K.H. Mandel besteht das Ziel der Kommunikationstherapie bei Paaren, die sie beraten, darin, »so miteinander zu sprechen, dass eine optimale gegenseitige Bedürfnisbefriedigung möglich wird« (Mandel, A. u. K.H. 1971, S.124). Dabei werde gefühlsmäßig und meist unbewusst nicht in erster Linie darauf reagiert, *was* jemand sage (»Sachebene«), sondern *wie* es gesagt werde (»Beziehungsebene«). Ich benütze beim Üben in der Sprechstunde oft das Tonband. Die Patienten sind oft ganz überrascht, wie vom Tonband tönt, was sie

gesagt haben, vielleicht herabsetzend, beleidigend, hochfahrend usw., ohne dass ihnen das im Geringsten bewusst gewesen wäre. Einsicht allein genügt nicht; nur konkretes Üben führt zu einer Wandlung. Wie bei jedem Verhaltenstraining sind kleine Schritte in der richtigen Richtung anzustreben und dürfen die Ziele nicht von einer therapeutischen Sitzung zur anderen zu hoch geschraubt werden.

Ich pflege die Forderung abzuweisen, ich solle jemandem beibringen, sich durchzusetzen. Der Betreffende muss lernen, ihm wichtige Anliegen mit Nachdruck vertreten lernen. Es kann nicht das Ziel sein, Wünsche durchzusetzen, denn zu einer konstruktiven Kommunikation und Beziehung gehört das Abwägen sich gegenseitig widersprechender Wünsche und eine Vereinbarung, welche den Vorrang haben oder wie vielleicht in einem Kompromiss beide, sei es gleichzeitig oder nacheinander, erfüllt werden können.

Für das «Kommunikationslernen» eignen sich Gruppen ganz besonders!

4. Kommunikationstherapie und Transaktionsanalyse

Berne vertritt in Bezug auf den mitmenschlichen Umgang energisch einen *offenen oder direkten Kommunikationsstil*. Deutlich geht dies auch aus seinen Ausführungen über psychologische ↗Spiele hervor, wobei er sich allerdings eingehend nur über sog. manipulative Spiele äußerte. Diese sind für ihn Ausdruck eines zu verwerfenden *unaufrichtigen, unredlichen, eben: manipulativen Kommunikationsstils!* Zur Kommunikationstherapie gehört, kognitiv zu lernen und zu üben, andere nicht zu ↗Spielen einzuladen und zu lernen, nicht auf Einladungen zu Spielen einzugehen.

Die therapeutisch angewandte Analyse von Transaktionen ist ein Beitrag zur Kommunikationstherapie. Berne hat durch seine Lehre von Transaktionen und von den manipulativen Spielen einen Beitrag zur Kommunikationslehre und Kommunikationstherapie geliefert. Manche der oben angeführten Autoren erwähnen ihn auch in diesem Sinn.

Konfrontation
als therapeutische Intervention

Überblick

Eine *Konfrontation* besteht darin, dass ein Patient auf etwas an seiner Erlebens- oder Verhaltensweise aufmerksam gemacht wird, das zum vereinbarten *Behandlungsziel* im Widerspruch steht. Dabei muss aber zusätzlich einbezogen werden, dass das Behandlungsziel den Patienten immer der *Autonomie* näher bringen sollte, wozu nach Berne auch gehört, dass er direkt und aufrichtig kommuniziert und allgemein nach ↗*Echtheit* strebt. *Führt eine Konfrontation zu Betroffenheit, lernt sich der Patient auf eine neue Art kennen und kann nicht mehr so bleiben, wie er war.

Die *Konfrontation* ist die dritte der von Berne als besonders bedeutsam angesehenen ↗Interventionen.

(Beme 1966b; Cardon u. Mermet 1982; Micholt 1985; Weiss, J.u.L. 1977; Schulz 1981; Weiss, L. 1977).

Beispiele

1. »Was werden Sie als nächstes tun, um eines Fehlers bezichtigt zu werden?«

Eine ↗Antithese zum ↗Spiel »Tritt mich!«. Diese Frage kann mit einem ironischen Lächeln, sie kann aber auch ganz ruhig und sachlich gestellt werden. Ein ironisches Lächeln jedoch würde von Überheblichkeit zeugen und ist meines Erachtens gegenüber einem Patienten nie angebracht. Sie ist kein Zeichen von Humor.

2. »Wie würde ein fünfjähriges Kind das gesagt haben?«

Zu einem Patienten in einer therapeutischen Gruppe, der auf ungeheuer komplizierte Weise und vielleicht mit vielen Fremdworten unter Vermeidung jeder direkten Äußerungen von Emotionen ausdrückt, wie sehr er jemanden »schätzt«, sei es den Therapeuten, einen andern Gruppenteilnehmer oder auch jemanden aus dem Alltag.

3. »Sie haben bewusst, dass Sie gelächelt haben, während Sie mir sagten, wie traurig Sie über den Tod Ihres Vaters seien.«

Hier geht es um Echtheit im Sinn einer Übereinstimmung zwischen dem einer Mitteilung und dem unwillkürlichen Gemütsausdruck.

4. »Das würde Ihnen wohl so passen!«, gesagt zu einem Patienten, der zum ersten Mal den Psychotherapeuten aufsucht und auf dessen Frage, was ihm fehle, geantwortet hat: »Bei mir ist Hopfen und Malz verloren!«

Eine geniale Konfrontation, die nur am Anfang einer therapeutischen Sitzung angebracht ist, damit genug Zeit bleibt, darüber zu sprechen. Sie darf nur von einem Therapeuten geäußert werden, dem es leicht fällt, seinem echten Wohlwollen gegenüber seinen Patienten Ausdruck zu geben. Für sie gilt aber in hervorragendem Maß, was Berne hinsichtlich einer Konfrontation sagt: sie habe den Zweck, den Patienten einen Augenblick aus der Fassung zu bringen, wenn es gelungen sei, das ungetrübte Segment seiner »Erwachsenenperson« zu aktivieren.

Ergänzende Ausführungen

Der Patient kann nach Berne auf eine Konfrontation mit einem einsichtigen Lachen reagieren, was immer eine positive Bedeutung habe (↗Einsicht, ↗Lachen); er könne aber auch mit einer nachdenklichen Stille reagieren, womit noch nicht sicher sei, dass die Konfrontation nicht schlussendlich doch abgewehrt werde, vielleicht durch das »Kind«: »Immer unterbrechen Sie mich!« oder »Ich verstehe nicht, was Sie meinen!« oder durch die »Elternperson«: »Sie haben jetzt zuerst einmal mir zuzuhören!« oder »Sie können das leicht sagen, Sie sind ja nicht in meiner Situation!«.

Wichtig ist, dass Konfrontationen wohlwollend angebracht werden, nie »von oben herab« aus einer kritischen Elternhaltung, nie aus einer Verfolgerrolle (↗Manipulative Rollen). Beginne eine Konfrontation mit »aber« (»Aber Sie haben mir doch gestern gesagt ... «), werde der Patient zu einem Rechthabe-Spiel eingeladen! Es kann nach Berne sinnvoll sein, eine auf der Hand liegende Konfrontation zu vermeiden, wenn zu erwarten ist, dass der Patient damit überfordert wird. Die Frage: »Darf ich Ihnen sagen, was mir eben auffällt?« kann meines Erachtens eine gute Einleitung sein, wenn ich einen Patienten mit einer Konfrontation unterbrechen will, sogar dann, wenn ich früher einen Konfrontationsvertrag (s.u.) mit ihm abgeschlossen habe.

*Die Ansicht, der Therapeut könne sinnvoll nicht nur als Erwachsenenperson, sondern auch als wohlwollende oder kritische Elternperson oder als unbefangenes Kind konfrontieren (Micholt 1985), halte ich für gefährlich. Es ist gut, wenn der Therapeut als Erwachsenenperson konfrontiert und eine begleitende Emotion aus seinem freien »Kind« oder aus seiner »Elternperson« nur dann zum Ausdruck bringt, wenn die therapeutische Situation dies gestattet (s. dazu das Stichwort *Illustration*)

Ein *Konfrontationsvertrag* dient vorbeugend dazu, einen Patienten oder Klienten nicht zu brüskieren, wenn ich ihn als Therapeut mit einer Konfrontation unterbreche. Eine solche Abmachungen oder, wie in der Transaktionsanalyse gesagt wird, ein solcher ↗Vertrag pflegt vom Patienten oder Klienten nicht gleichsam der Beziehung angelastet, sondern als eine beiden Beteiligten übergeordnete »neutrale« Regel erlebt zu werden. Ein solcher »Vertrag« könnte lauten: *»Ich will darauf achten, wenn mir an dem, was Sie sagen oder an Ihrem Verhal-

ten etwas auffällt, das mit unseren Abmachungen, mit dem Behandlungsziel, mit Ihren Zielen im Leben allgemein nicht übereinstimmt oder das Ihren Beziehungen zu anderen Menschen oder Ihnen selber schaden könnte. – Sind Sie damit einverstanden, dass ich Ihnen das jedes Mal mitteile?«

Siehe auch die Stichworte *Bestätigung* und *Therapeutische Triade!*

Korrigierende emotionale Erfahrung

Überblick

Der Begriff «korrigierende emotionale Erfahrung» stammt vom Psychoanalytiker Franz Alexander. Der Analytiker soll einem Patienten gegenüber eine Haltung einnehmen, die derjenigen der Eltern gegenüber dem Patienten als Kind entgegengesetzt ist, also gütig bei seinerzeit strengen und unnachsichtigen Eltern, (wohlwollend-) disziplinierend bei willfährig-verwöhnenden Eltern.

Der Ausdruck eignet sich ausgezeichnet, um die Wirkung gewisser spezifisch transaktionsanalytischer Verfahren zu umschreiben

(Alexander, F. u. French 1946; Alexander, F.G. u. Selsnick 1969, S.411).

Ergänzende Ausführungen

Aus traditionellen Gründen lasse ich es beim Ausdruck «korrigierende emotionale Erfahrung» [corrective emotional experience], obgleich ich deutsch von einem «korrigierenden Erlebnis» schreiben müsste, denn was unter »emotional experience« verstanden wird, ist das, was mit dem deutschen Wort »Erlebnis« gemeint ist.

Alexander fand mit seiner Auffassung und therapeutischen Empfehlung bei den «zünftigen» Psychoanalytikern zu seiner Zeit keine Anerkennung. Heute jedoch findet seine Ansicht nachträglich durchaus Beachtung, da auch bei Psychoanalytikern der emotionalen Gehalt der Beziehung zwischen Therapeut und Patient zunehmend in den Mittelpunkt des Blickfeldes rückt (Heigl u. Triebel 1977; Cremerius 1979; Thomä 1983; Gysling 1995).

Der Ausdruck eignet sich, wenn in einem weiteren Sinn angewandt, ganz ausgezeichnet, um die Wirkungsweise von der Transaktionsanalyse eigentümlichen Interventionen zu kennzeichnen. Ich denke vor allem an die ↗*Erlaubnis* als einer «entscheidende Intervention», dann auch an die ↗*Beelterung* im allgemeinen Sinn oder als *strukturierte Beelterung* in einer Gruppe. Beide vermitteln dem «Kind» neue Erfahrungen, die auf sein Erleben und Verhalten abfärben werden («Rechilding» – Clarkson u. Fish 1988). Auch die Wirkung der ↗*Neubeelterung* nach Schiff kann als eine korrigierende emotionale Erfahrung bezeichnet werden.

Krankheitsgewinn
bei Neurosen

Überblick

Der *primäre Krankheitsgewinn* bildet nach Freud, dem Begründer der ↗Psychoanalyse, das »Motiv der Neurose«. Nach psychoanalytischer Auffassung besteht bei einer solchen ein Konflikt zwischen einem triebhaften Impuls und einem inneren Verbot (»Versagung«), den Impuls zu verwirklichen. Diesem wird ausgewichen, und dafür erscheint er entstellt in einem neurotischen Symptom. Das wäre der *innere Primärgewinn.* Manchmal kommt noch ein *äuße-*

rer primärer Gewinn dazu, wenn die Neurose *gleichzeitig* eine belastende äußere Situation, ohne sie bewusst zu verändern, erträglicher macht, z. B. Krankheit, um Zuwendung zu erhalten oder sich vor Anforderungen zu schützen. – Der *sekundäre Krankheitsgewinn* ergibt sich aus der Ausnützung einer bereits bestehenden Neurose, um einen weiteren Gewinn daraus zu ziehen, der mit der Entstehung der Neurose nichts zu tun hat, z. B. eine Rente. Immerhin verhilft er dazu, die Neurose aufrecht zu erhalten.

Berne beruft sich, wenn er von primärem Krankheitsgewinn (Berne: »paranosic gain«) und sekundärem Krankheitsgewinn (Berne: »epinosic gain«) schreibt, zwar auf Freud, wendet diese Begriffe aber auf ↗Spiele an, die ebenfalls einen Gewinn mit sich brächten und demnach von Berne mit einer Neurose verglichen werden könne. Auch ein Spiel ist nach Berne Ausdruck einer Abwehr. Der Psychoanalytiker Mentzos spricht von einer »interpersonalen Abwehr«.

(Freud 1905/1924, 1926; Berne 1961, 1964b, 1970; Mentzos 1976).

Beispiele

Siehe unter dem Stichwort *Spiel!*

Ergänzende Ausführungen

Zuerst hält sich Berne bei den Gewinnen, die aus einem Spiel zu ziehen sind, noch an die Bezeichnung von einem inneren und äußeren primären und von einem sekundären Gewinn, denen er einen sozialen und biologischen Gewinn beifügt. Bei seinen diesbezüglichen Überlegungen bleibt allerdings einiges unklar (1961). Später dann zählt er verschiedene Gewinne oder Vorteile auf, die ein ↗Spiel mit sich bringe oder mit sich bringen könne (1964b, 1970 – ↗Spiel). Diese stehen aber m.E. unter einer anderen Sicht, als das, was Freud als Gewinn beschreibt.

Was Freud als primären Gewinn einer Neurose bezeichnet, nämlich eine dysfunktionale Lösung eines Konfliktes zwischen Triebimpuls und Versagung oder Es und Über-Ich (↗Psychoanalyse) ist in transaktionsanalytischer Formulierung ein Symptom als Ausdruck eines unbewussten Konfliktes zwischen dem »Kind« und »Elternperson« (↗Neurose).

Kristallisation

als therapeutische Intervention

Überblick

Unter der *Kristallisation* versteht Berne den Akt, mit dem der Patient, und zwar als »Erwachsenenperson«, *vor die Entscheidung gestellt wird,* ein Verhalten abzulegen, das krankhaft ist oder doch sein Erleben und Verhalten einschränkt und nach Ansicht der Transaktionsanalyse ein erfülltes Leben verunmöglicht.

Die *Kristallisation* ist die achte der von Berne als besonders bedeutsam hervorgehobenen ↗Interventionen.

(Berne 1966b)

Beispiel

Therapeut: »Lassen Sie mich zusammenfassen: Unsere bisherigen Besprechungen über mehrere Monate haben ergeben, dass Sie seit ihrer frühen Jugend theaterbegeistert sind, – dass Sie hinter dem Rücken ihrer Eltern, die Sie ohnehin nicht ernst genommen hätten, mit Erfolg Theater spielten, – dass sie die Banklehre nur aufgenommen und abgeschlossen haben, weil sie ein Zerwürfnis mit ihrem Vater vermeiden wollten, – dass Sie auch jetzt, nach-

dem Sie selbständig geworden sind, weiterhin Schauspieler werden möchten. Über all das sind wir uns einig geworden. Jetzt ist es ganz nur an Ihnen, ob Sie bei einem kaufmännischen Beruf bleiben oder sich dafür entscheiden, sich an der Schauspielschule anzumelden und die Entrüstung Ihrer Eltern in Kauf zu nehmen.«

Ergänzende Ausführungen

Die *Kristallisation* kann nach Berne bereits »nach einer reinen Transaktionsanalyse« erfolgen, d.h. nachdem die Störung, wegen der der Patient den Therapeut aufgesucht hat, durch Einsatz der von ↗Trübungen befreiten »Erwachsenenperson« im Alltag weitgehend behoben ist. Sie kann aber auch erst dann erfolgen, wenn zusätzlich durch eine Psychoanalyse oder durch psychodynamische Psychotherapie, wozu die Skriptanalyse zu zählen ist, die Behebung der Verwirrung des »Kindes« erfolgt ist (↗Verwirrtes »Kind«), die nach Berne im Grunde genommen jeder ↗Neurose oder Psychose zugrundeliege.

Berne bemerkt zur *Kristallisation,* dass es dem Therapeuten theoretisch gleichgültig sei, wie der Patient sich entscheiden werde. *In der Praxis wird es der Therapeut aber zweifellos gerne sehen, wenn sich der Patient in Richtung auf Autonomie entscheidet. Er vermeidet aber, dem Patienten eine Entscheidung zu empfehlen, denn sonst würde dieser, wenn er ihr folgte, eben gerade keine autonome Entscheidung fällen, es sei denn, er würde entgegen den Erwartungen des Therapeuten sagen: »Ich entscheide mich, vorläufig auf der Bank zu bleiben!« Die Intervention der Kristallisation entlässt den Patienten sozusagen in die Selbständigkeit.

Was die die angebliche Gleichgültigkeit [indifference] der Therapeuten anbetrifft, welche Wahl ein Patient trifft, so trifft sie für die Praxis nicht zu. Vielleicht meint das Berne, wenn er wörtlich sagt, »zum mindesten in einem existentiellen Sinn« sei es dem Therapeuten gleichgültig, welche Wahl der Patient treffe; »alles, was er tun kann, besteht darin, es dem Patienten zu ermöglichen zu wählen.« (1966b, p.245). Gelingt ihm das, so würde ich sagen, steht es *nicht in seiner Verantwortung*, welche Wahl der Patient trifft. Siehe dazu auch bei den Stichworten *Heilung* und *Neuentscheidungstherapie!*

Nach Berne werden nur die »Erwachsenenperson« und das »Kind« eines Patienten in die »Kristallisation« einbezogen, während die »Elternperson« damit ins Unrecht versetzt werde und den Therapeuten als Übeltäter betrachte. Ein fähiger Therapeut werde mit einer aufgebrachten »Elternperson« fertig werden. Hier sieht Berne eine Neurose der psychoanalytischen Betrachtungsweise entsprechend als Folge eines Konfliktes zwischen einschränkender »Elternperson« und unbefangenem »Kind«. *Meines Erachtens ist eine Entscheidung, die nicht auch die »Elternperson« allenfalls nach einer ↗Selbst-Neubeelterung einbezieht, zerbrechlich.

Wird allerdings ein Patient vor eine solche Entscheidung gestellt, ohne für sie reif zu sein, drohen nach der Erfahrung von Berne psychosomatische Beschwerden und Krankheiten oder dann eine unrealistische Übereilung (Berne: »a sudden access of courage or depression leading him into obviously hazardous situations«, 1966b, p.247), in Bezug auf das Beispiel vielleicht eine Anmeldung an einem Theater, ohne je eine Schauspielschule besucht zu haben.

Lachen

Überblick

Berne unterscheidet verschiedene Arten von Lachen:

Gesundes Lachen: (1.) Das spontane herzliche Lachen eines »Kindes« bei einer belustigenden Begebenheit, bei der niemand zu Schaden kommt, *z. B. beim Anblick eines Hühnerhofs, bei dem die Hühner von allen Seiten in aller Geschwindigkeit herbeitrippeln, wenn der Futtertrog frisch gefüllt worden ist; (2.) das Lachen eines Erwachsenen als »Erwachsenenperson«, der zu einer ↗Einsicht gekommen ist, *z.B. »Aha, deswegen bemühe ich mich immer vergeblich, weil ich mir nicht gestatte, mit einem Erfolg meinen Vater zu übertreffen!«; (3.) das elterliche, wohlwollend-gönnerische und ermutigende Lachen, *z. B. des leiblichen oder verinnerlichten Großvaters gegenüber dem spielenden Enkel, der sich bemüht, nicht sehr standfeste Zinnsoldaten aufzustellen: »Recht so! Nicht nachlassen gewinnt!«.

Skriptlachen: (1.) das Lachen desjenigen, der einen anderen durch ein ↗Spiel hereingelegt hat, z. B. »Ha, ha, ha – Nun sitzt er da und weiß nicht weiter!«; (2.) das Kichern des »Kindes« von Eltern, als Hexenmutter oder Monstervater (↗innerer Saboteur), gewöhnlich über ein eigenes leibliches Kind, das eine destruktive Grundbotschaft eben dieser Elternperson erfüllt hat, z. B. »Ha, ha ha – Hab ich ja gedacht, dass deine Diplomarbeit zurückgewiesen wird!« (»Hab keinen Erfolg!«), schließlich (3.) das ↗Galgenlachen bei einem selbstdestruktiven Verhalten.

(Berne 1972)

Lebenslauf

Überblick

Im Gegensatz zum ↗Skript ist nach Berne der *Lebenslauf* das, was *tatsächlich* im Leben eines Menschen geschieht oder geschehen ist. Es ist dies nämlich nicht immer allein durch das Skript bedingt (↗Schicksal).

Steiner versteht aber unter dem Lebenslauf den skriptbedingten Verlauf des Lebens, z.B. »Ich trinke mich zu Tode!«, »Immer bin ich nur beinahe erfolgreich!«.

(Berne 1972, Steiner 1967a)

Lebenslüge

Überblick

Unter *Lebenslüge* versteht Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, die seines Erachtens allen Neurotikern eigene Lüge gegenüber sich selbst, die darin bestehe, die Illusion einer grundsätzlichen Überlegenheit über andere unter allen Umständen aufrecht zu erhalten. Damit werde einer selbstverantwortlichen und konstruktiven Lösung der Lebensaufgaben ausgewichen.

Berne bringt den Ausdruck Lebenslüge aus für mich unersichtlichen Gründen in Zusammenhang mit dem ↗Aushänger

(Adler 1914b und anderen Orts; Berne 1972)

Beispiel

In eine solche *Lebenslüge* verstrickt sich nach Adler z. B. jemand, der eine Schwäche oder Krankheit nicht einfach akzeptiert, sondern sie ausnutzt, um andere dazu zu bringen, sich ihm unterzuordnen, oder sich selbst vorzumachen: »Wenn ich jetzt dieses Leiden nicht hätte, wäre ich der Erste!«, mit anderen Worten: dass er *eigentlich* der Erste sei. Auch wenn jemand durch eigenes Ungeschick scheitert und anderen die Schuld dafür gibt, schreibt Adler von einer Lebenslüge.

Lebensstil

in sehr ähnlicher Bedeutung auch: Bewegungsgesetz, Leitlinie, Lebensplan

Überblick

Als *Lebensstil* usw. bezeichnet Alfred Adler, der Begründer der ↗Individualpsychologie, die »Methode«, mit der jemand das Ziel der Überlegenheit über alle anderen Menschen anstrebe. Dieses Ziel liege den Erlebens- und Verhaltensweisen jedes seelisch gestörten, jedes sozial abartigen sowie auch vieler als gesund geltenden Menschen zugrunde. Dabei ist zu vermerken, dass Adler immer wieder auch eine grundsätzliche Vermeidung von Niederlagen, z. B. durch Weigerung, Verantwortung zu übernehmen, in den Begriff *Überlegenheit,* genauer: in den Begriff von der *Fiktion der Überlegenheit (*↗Lebenslüge) einbezieht, z.B.: »Ich wäre allen überlegen, wenn ich nicht so dumm wäre« oder » ... wenn ich nicht so schüchtern wäre«, dies im Sinn: *»Eigentlich* wäre ich allen überlegen!«

Nach Berne ist die Lehre vom Skript eine Ergänzung dessen, was Adler als »Lebensstil« bezeichnet.

(Adler in allen seinen Werken; Berne 1972)

Beispiel

Der *Lebensstil* eines Menschen kann sich z. B. im Streben nach konkreter Macht oder im Streben nach Vielwisserei verwirklichen (»aktiv«), aber auch in Pseudodebilität oder sozialer Isolierung, um durch Umgehung von Verantwortung Niederlagen zu vermeiden (»passiv«).

Ergänzende Ausführungen

Die *Skriptanalyse* entspricht einer ↗*Lebensstilanalyse.* Berne meint aber, der Skriptanalyse würde als entscheidender Unterschied die Lehre der drei Ich-Zustände zugrundeliegen, was mir nicht einleuchtet. Berne meint ebenfalls, der *Lebensstil* nach Adler und der ↗*Aushänger* seien sehr ähnliche Erscheinungen, was weiter nicht verwunderlich sei, da sie sich auf dieselben Beobachtungen gründeten.

Siehe auch die Stichworte *Individualpsychologie* und *Lebensstilanalyse!*

Lebensstilanalyse und Transaktionsanalyse

unter besonderer Berücksichtigung der Auslegung der so genannt »frühesten Kindheitserinnerungen«.

Überblick

In den letzten Jahrzehnten wurde aus der ↗*Individualpsychologie* eine systematische *Lebensstilanalyse* entwickelt. Der Therapeut und sein Patient oder der Berater und sein Klient versuchen gemeinsam, das in der frühen Kindheit durch Schlüsselerlebnisse begründete

Selbst- und Weltbild zu entdecken, das dem Erleben und Verhalten auch heute noch zugrunde liegt. Dieses wird mit der Realität »hier und jetzt« verglichen. Damit verbundene Verkennungen der Realität können in der Folge korrigiert werden.

Die *Lebensstilanalyse* stützt sich in erster Linie (1.) auf die »frühesten Kindheitserinnerungen«, dann aber auch (2.) auf die Art des Leidens, wegen dessen der Klient oder die Klientin zur Beratung oder Behandlung kommt, (3.) auf dessen Lebensgeschichte, genauer: auf dessen *Erlebnisgeschichte, (4.) auf die Beobachtung seines Verhaltens in der Sprechstunde, (5.) auf die Nachtträume und Tagträume in der Kindheit und in der Gegenwart, (6.) auf die Atmosphäre in der Herkunftsfamilie, auf das Erzieherverhalten der Eltern und auf die Familienkonstellation und (7.) auf die damaligen Lieblingsgeschichten u. a.

Eine andere Methode der Lebensstilanalyse ergibt sich aus der Analyse der Situationen, in denen sich der Patient besonders gut oder besonders schlecht fühlt (Titze) oder aus der Beantwortung ausführlicher Fragebogen (Thorne, referiert von Titze).

Für Berne ist die Skriptanalyse eine Neuauflage der Lebensstilanalyse (↗Individualpsychologie). *Die Auslegung der so genannten *frühesten Kindheitserinnerungen* ist nach meiner Erfahrung entsprechend auch für den Transaktionsanalytiker faszinierend (Schlegel 1993).

Bei den Ausführungen zur Lebensstilanalyse stütze ich mich, abgesehen von den Schriften von Alfred Adler selbst und von eigenen Erfahrungen, ganz besonders auf Marlis Witta (1977), in zweiter Linie auf Robert E Antoch (1981) und Michael Titze (1979), dann auch auf Dreikurs 1969), Nikelley u. Don Verger (1971), Rattner (1961), Schmidt R. (1982).

Beispiel

»Ich bin ganz klein, etwa zwei Jahre alt, und sitze laut weinend auf einer großen Decke mitten im Kinderzimmer. Das Spielzeug, wahrscheinlich ein Ball oder auch eine Puppe, ist mir so weit weggerollt, dass ich es nicht mehr erreichen kann. Es liegt schon nicht mehr auf der Decke. Meine Mutter soll es mir wiedergeben. Aber sie ist nicht da. Ich weine laut. Es ist ein sehr großes Unglück« (Künkel 1929, S.127). Der Therapeut, dem diese Geschichte erzählt wird, versichert sich, dass der Patient gesund aufgewachsen ist, also zweifellos als Zweijähriger sich schon mühelos auf ebenem Boden fortbewegen konnte.

Lebensstil: Ich bin hilflos; die anderen sind nicht da, wenn ich sie brauche; die Welt ist enttäuschend, feindlich; es bleibt mir nur, auf andere zu hoffen. Der Betreffende ist passiv, kommt sich allein gelassen vor, ist entmutigt.

Weitere Beispiele bei Schlegel 1993/[5]1997!

Ergänzende Ausführungen

1. Die Auslegung der »frühesten Kindheitserinnerungen« durch den Individualpsychologen

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, legte als erster Wert auf *die* früheste, also auf *eine* Erinnerung. Bei der Lebensstilanalyse wird allgemein nach mehreren *frühen Erinnerungen* gefragt. Es ist dann manchmal möglich, eine Entwicklungslinie aufzudecken. Die Frage nach »frühen Kindheitserinnerungen« zielt nach Erinnerungen an frühe Szenen, die noch visuell vergegenwärtigt werden können. Manche Individualpsychologen setzen als Altersgrenze das fünfte Lebensjahr, andere lassen Erinnerungen bis zum zehnten Lebensjahr zu. Wird etwa das 5. Altersjahr als oberste Grenze gesetzt, werden durchschnittlich etwa fünf Erinnerungen erzählt. Immer soll nach den Gefühlen gefragt werden, welche die Erinnerung begleiten.

*Manche Individualpsychologen legen Wert darauf, dass es »echte Erinnerungen« sind, also konkret vorgefallene Ereignisse. Anderen ist es gleichgültig, ob die Erinnerungen, ohne dass dies dem Erzähler bewusst

sein muss, aus einer Erzählung der Eltern konstruiert oder gar frei phantasiert sind. Wichtig sei allein, dass es die »frühesten Erinnerungen« sind, die dem Patienten *jetzt* einfallen, *denn was ihm *jetzt* einfällt, kennzeichnet seine jetzige Haltung dem Leben gegenüber.

Es hat sich bewährt, die »frühesten Kindheitserinnerungen« vom Klienten aufschreiben zu lassen und ihn nicht abzufragen, um jede Suggestion zu vermeiden. Die Auslegung »früher Kindheitserinnerungen« ist ein schöpferischer Vorgang, d.h. eine Kunst und keine »Technik«. Sie setzt Erfahrung, Menschenkenntnis und Intuition voraus. Sozusagen aus jedem Wort und Satz kann etwas abgelesen werden, was aber seinen Akzent doch in bezug auf die ganze Erinnerung erhält.

Bei der Auslegung wird geachtet: auf das Selbstbild, das Bild von den anderen, das Weltbild, die Meinung über das Leben, worauf besonders aus dem begleitenden Gefühl geschlossen wird, nach den Absichten und Zielen, nach den Mitteln, Methoden und Strategien, die der Patient einsetzen mag, um diese Ziele zu erreichen.

Es können im Hinblick auf die vorgelegten Kindheitserinnerungen folgende Satzanfänge vorgelegt und für jede Erinnerung von Patient/Klient und Therapeut/Berater gemeinsam ergänzt werden: (1.) *Ich als Kind bin in dieser Erinnerung... (z.* B. weniger wert als alle anderen, misstrauisch, ängstlich, überheblich usw. (2.) *die anderen sind...*(z.B. bedrohlich, hilfsbereit, abweisend, nicht an mir interessiert usw.; (3.) *das Leben ist...* (sinnlos, gefährlich, erfreulich, aufregend usw.. (4.) *Es ist für mich sinnvoll...* (gemeint ist: sinnvoll, mich so oder so zu verhalten, z. B. immer korrekt zu sein, immer liebenswürdig zu sein, zu tun, was die anderen wollen, mich nützlich zu machen, mich zu drücken, keine Gefühle zu zeigen usw.)

Individualpsychologen schließen daraus auf den (1.) *Grad und die Art von Aktivität-Passivität* (tut etwas von sich aus, tut etwas, was ihm befohlen wurde; geht dem Leben entgegen oder wartet ab, bis das Leben auf ihn zukommt; ist dem Leben ausgeliefert usw.; *(2.) Grad und Art der mitmenschlichen Beziehung* (zu anderen vertrauensvoll oder misstrauisch; liebt Nähe oder hält Distanz; ist gerne mit anderen oder lieber allein; fühlt sich auf sich selbst gestellt oder als Glied einer Gemeinschaft usw). (3.) *Grad und Art des Mutes* (packt Schwierigkeiten an oder weicht ihnen aus; erreicht etwas oder kommt zu nichts; es lohnt sich immer oder es lohnt sich nie; gebe ich gleich auf oder versuche ich immer neu usw.

Nach Erfahrung individualpsychologischer Lebensstilanalytiker sind banale Erinnerungen im allgemeinen leichter zu deuten als solche an ausgesprochen traumatische Szenen. Spielte sich die als früheste erinnerte Szene nicht dort ab, wo die Familie wohnte, so bestehe die Vermutung, dass der Betreffende sich in der Familie nicht wohl fühlte. Treten in der Erinnerung weder die Mutter noch eine andere wichtige Beziehungsperson auf, so bestehe der Verdacht auf eine emotionale Störung, die damit zusammenhängen könnte, dass das familiäre Zugehörigkeitsgefühl sich nicht richtig entwickelt habe.

2. Auslegung frühester Kindheitserinnerung durch Transaktionsanalytiker

Ich frage mich vor der Auslegung einer frühen Kindheitserinnerung. »Wie würde ein Kind, bei dem dieses Ereignis *das* Schlüsselerlebnis für sein Selbst- und Weltbild wäre, sich, die anderen, die Welt und das Lebens als Ganzes beurteilen?« Arbeitet der Klient bei der Auslegung mit, was die Norm sein sollte, so muss er sich von allen Vorstellungen über sich und die Welt, die er *jetzt bewusst zu* haben glaubt, frei machen und die Szene ungefähr so ansehen, wie wenn sie ein anderer Mensch ihm erzählen würde. In Bezug auf das Beispiel: »Ich bin machtlos den Geschehnissen ausgeliefert und abhängig von anderen, ohne die ich hilflos bin!«

Die zweite Frage, die ich mir stelle: »Wie setzt sich ein Mensch, bei dem die Szene, die er erinnert, das entscheidende Schlüsselerlebnis wäre, mit sich, den anderen und der Welt auseinander, d. h. wie nimmt er wohl an, dass er am besten durchs Leben kommen wird, was wird er fürchten, was anstreben, was vermeiden, was aufsuchen?« in Bezug auf das Beispiel: »Ohne jemanden, der mir beispringt, bin ich hilflos« (↗Symbiose).

Der Skriptanalytiker fragt bevorzugt nach den destruktiven ↗Grundbotschaften, die sich aus den frühesten Kindheitserinnerungen ablesen lassen könnten, nach den ↗Antreibern, nach ↗Gewinner- oder Verliererhaltung, nach der ↗Grundeinstellungen, nach manipulativen Rollen (↗Dramadreieck), nach ↗Lieblingsgefühlen, nach bevorzugten ↗Spielen. In Bezug auf das Beispiel vielleicht: »Tu nichts!«, »Was kannst du schon von dir aus machen!«, »Ich bin nicht O.K.«, »In kritischen Situationen weinen und warten«. ↗Vermeidungsverhalten ist individualpsychologisch Ausdruck einer Entmutigung!

3. Transaktionsanalyse und Lebensstilanalyse

Die Lebensstilanalyse, wie sie seit Adler entwickelt wurde, hat sich weitgehend aus der ausschließlichen Fixierung auf die Erhöhung des Persönlichkeitsgefühls und/oder dem Ausweichen vor Verantwortung befreit und entspricht der Skriptanalyse. Das kommt ganz klar zum Ausdruck, wenn Marlis Witta feststellt: »Der Lebensstil ist die im Kindesalter aufgrund der Einstellung zu sich selbst, zum Leben und zu den anderen unbewusst geprägte Zielsetzung eines Menschen. Sie motiviert seine Handlungen«. Das ist eine Definition des Skripts, die nicht von vornherein unterstellt, dass es hauptsächlich *elterliche* Botschaften sind, die den Lebensstil *(das Skript) bestimmen. Es können auch soziale Umstände sein, körperliche Krankheiten, von den Eltern unabhängige Ereignisse. Damit übereinstimmend halte ich es für besser, die beschreibende Definition des Lebensstils (Skripts) nicht mit Theorien über die Entstehung zu belasten, z.B. einer *elterlichen Programmierung* gleichzusetzen. Die Ansicht über die Entstehung kann sich ändern, aber die Erscheinungen, auf die eine Bezeichnung sich gründet, kann bleiben.

Siehe auch das Stichwort *Primärszene!*

Leitziele

Überblick

Nach dem eingehenden Studium des transaktionsanalytischen Schrifttums und nach meinen Beobachtungen als Teilnehmer transaktionsanalytisch geleiteter Seminaren und Gruppen wird in der Praxis der Transaktionsanalyse der Begriff ↗Autonomie als Ziel der Selbstverwirklichung oder des seelisch-geistigen Wachstums über seine engere Bedeutung hinaus erweitert. Ich bevorzuge dafür den Ausdruck *Leitziele.* Wer dieses Leitziele als Bedingung für ein erfülltes Leben des Menschen auffasst, dürfte von *Lebensleitzielen* sprechen; wer in der Transaktionsanalyse eine Betrachtungsweise sieht, um Patienten und Ratsuchenden zu helfen, wird von *Behandlungsleitzielen* sprechen.

Die drei von Berne besonders herausgestellten, wenn auch nicht so dezidiert wie hier von mir formulierten Leitziele der Transaktionsanalyse sind: Mut, Entscheidung und Fähigkeit, (1.) die Verantwortung für seine Bedürfnisse, Gefühle, Urteile und Entscheidungen zu übernehmen, (2.) die Realität so zu sehen, wie sie ist, (3.) aufrichtig und redlich mit den Mitmenschen und sich selbst umzugehen. Weitere Leitziele, von Berne mehr implizit erwähnt, sind: Mut, Entscheidung und Fähigkeit, (4.) anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken, (5.) aus allen, auch aus unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen zu lernen, durch sie zu wachsen und sie nicht zu verdrängen, und (6.) sich mit sozialen und umweltlichen Problemen zu befassen.

Ergänzende Ausführungen

ad 1: Wir sind nicht in jeder Beziehung selbst verantwortlich für unser ↗Schicksal, aber wir sind dafür verantwortlich, wie wir uns mit der Realität auseinandersetzen, und zwar emotional und kognitiv. Gleichzeitig bedeutet Eigenverantwortlichkeit den Verzicht auf eine symbiotische Dauerhaltung (↗Symbiose).

ad 2: Wir können ohne einigermaßen stabilen ↗Bezugsrahmen, selbst wenn wir ihn nicht intellektuell zu formulieren vermögen, nicht leben, aber wir können uns offen halten gegenüber Erfahrungen, die seine Erweiterung, Korrektur oder sogar Umgestaltung nahe legen. Keinesfalls heißt das, dass wir gleichsam ohne Bezugsrahmen in den Tag hinein leben sollen. Wir dürfen unseren Bezugsrahmen aber jederzeit erproben, statt unter Verkennung der Realität (↗Realitätsverkennung) auf ihm zu beharren und bei Erfahrungen, die ihm unübersehbar widersprechen, zu sagen: »Einmal ist keinmal!« oder »Die Ausnahme bestätigt die Regel!«.

ad 3: Zur Redlichkeit in mitmenschlichen Beziehungen gehört nach Berne vor allem auch Aufrichtigkeit (↗Spiel) und die, wenn auch kontrollierte, Bereitschaft zu ↗Intimität, wie er eine solche versteht, sowie Direktheit, *insofern eine solche den Kommunikationspartner nicht überfordert. Zur Redlichkeit im Sinn einer mitmenschlich bezogenen Autonomie rechne ich auch die Förderung und Bejahung einer autonomen Einstellung bei Menschen, mit denen ich zu tun habe. Zur Redlichkeit gegenüber sich selbst, gehört ebenfalls Aufrichtigkeit.

ad 4: Besonders von J. Schiff und ihren Mitarbeitern wird betont, dass jemand, der »autonom« ist, seine Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten erkennt und nicht ausblendet (↗Ausblendung). Jeder sei fähig, seine Probleme ohne symbiotische Ansprüche zu lösen.

ad 5: Dieses Ziel entnehme ich zustimmend Äußerungen des Transaktionsanalytikers Richard G. Erskine (1980) und des Individualpsychologen Robert E Antoch (1981).

ad 6: Berne selbst hat zur Autonomie im weiteren Sinn auch die Erfüllung der politischen Verpflichtungen als Bürger gezählt. Die Befassung mit umweltlichen Problemen lässt sich heute zwanglos beifügen. Keinesfalls halte ich aber die Transaktionsanalyse als zuständig, zu bestimmten politischen Vorstellungen zu verpflichten.

Libido

Überblick

Freud versteht unter *Libido »sexuelles Bedürfnis«*. »Libidinös« nennt er aber auch jegliche *sinnlichen Lustgefühle bei der Stillung organischer Bedürfnisse wie z.B. der Nahrungsaufnahme, erstmals an der Mutterbrust.* »Libidinös« nennt er überdies ausdrücklich alle *emotionalen mitmenschlichen Bindungen*, sei es zwischen Kindern und Eltern, zwischen Sexualpartnern, zwischen Freunden oder sei es auch im Sinne allgemeiner Menschenliebe. Schließlich aber finden sich Hinweise, dass er auch jede *leidenschaftliche Hingabe* ganz allgemein z.B. das Sammeln von Briefmarken oder den Genuss von Gemälden, als »libidinös« betrachtet, bzw. von libidinösen Strebungen ableitet.

*Es ist also eine Frage der Auslegung des Sexualitätsbegriffes von Freud, ob er damit den Begriff der Sexualität über die Bedeutung, die er im Alltag hat, weit ausdehnt oder ob er alle diese emotionalen Gegebenheiten als »eigentlich« sexuell auf eben diese Bedeutung reduziert.

Bei den Psychoanalytikern, die sich im Gegensatz zur Freudschen »Triebtheorie« zur »Objektbeziehungstheorie« bekennen, sind soziale und zwischenmenschliche Bedürfnisse nicht von Trieben abzuleiten, sondern sind eigenständige und mindestens ebenso intensive Bedürfnisse und ihre »Versagung« steht bei der Entstehung von Neurosen im Vordergrund.

Von Berne und anderen Transaktionsanalytikern wird immer wieder auf die Libido und die unmittelbar damit zusammenhängenden psychosexuellen Entwicklungsstufen nach Freud Bezug genommen. Die Ausführungen von Berne zur ↗Intimität weisen ihn, insofern er als Psychoanalytiker betrachtet wird, den Objektbeziehungstheoretikern zu.

(Freud 1905/1920, 1912, 1914b, 1921, 1930 u.a.O.; Fairbairn 1952; Endres u. Hauser 2000)

Die »Organisationsstufen der Libido« nach Freud

Freud stellt eine Folge von psychosexuellen Entwicklungsstadien auf. Er kennzeichnet die einzelnen Stadien durch bestimmte Körperteile oder Organe, die im betreffenden Alter als »lustspendend« im Vordergrund stehen (»erogene Zonen«), aber er deutet auch immer gleichzeitig bestimmte Eigenheiten der Objektbeziehung an, die mit den entsprechenden Entwicklungsstadien einhergehen. Ich schildere im folgenden die psychosexuellen Entwicklungsstadien im klassisch psychoanalytischen Sinn und nur so weit als für das Verständnis der entsprechenden Anspielungen im Schrifttum von Berne und seinen Schülern notwendig.

a) Orales (mundbezogenes) Entwicklungsstadium (1. Lebensjahr)

Zuerst stehen Mund, Lippen, Mundhöhle und Rachen empfindungsmäßig im Vordergrund. Damit verbindet sich der mitmenschliche Bezug des Nehmens und Bekommens. Wird dieses Alter zur Weichenstelle in der Charakterentwicklung, zeige sich dies in anklammerndem *(symbiotischem) und konsumierendem, in depressivem Erleben oder in süchtigem Verhalten. Gegen die zweite Jahreshälfte kommt das Beißen dazu (»oraler Sadismus«). Zu einem kritischen und möglicherweise traumatischen Erlebnis kann das Abstillen werden *(»Trennungskomplex«).

b) Anal-sadistisches (afterbezogenes und zugleich mit dem Erlebnis von Macht verbundenes) Entwicklungsstadium (2. - 3. Lebensjahr)

After und Mastdarm treten als »erogene Zone« in den Vordergrund. Das Zurückhalten des Kotes führt zu Lustgefühlen. Die Defäkation wird zu einem kreativen Akt (»Geschenk für die Mutter«) und kann zugleich zur Machtdemonstration gegenüber den Erziehern benutzt werden. Hergeben und Besitzen-Wollen wird geübt. Wird dieses Stadium zur Weichenstelle in der Charakterbildung, kann sich dieser durch Trotz und Zwang, aber auch durch Ordnungssinn, Sammelfreude, Sparsamkeit (Kot beim Kleinkind = Geld beim Erwachsenen) und/oder Eigensinn auszeichnen. Alles dies gegebenenfalls auch in krankhaftem Ausmaß (Zwangscharakter).

Der Kot wird als form- und schmierbares Material entdeckt und damit werden Lustgefühle am Formen und Schmieren entdeckt.

Gleichzeitig entdeckt das Kleinkind, dass es willentlich Objekte zerstören und sich muskulär wehren kann. Freud schreibt dies der Muskulatur als »erogenen Zone« zu. Wird dieses Erlebnis zur Weichenstelle in der Charakterentwicklung, können Passivität und Aktivität, Nachgiebigkeit und Machtdemonstration eine Rolle spielen, in krankhaftem Ausmaß »moralischer« und/oder sexueller Sadismus und Masochismus.

c) Urethrales (harnröhrenbezogenes) Stadium (ungefähr 3. Lebensjahr - von Freud nur angedeutet)

Im Wasserlassen Übung von Willkür und Allmacht. Als allfälliges Ausgangspunkt zur Charakterentwicklung: Entwicklung von Ehrgeiz.

d) Frühgenitales (Freud: phallisches) Entwicklungsstadium (4. - 5. Lebensjahr)

Die Genitalien treten empfindungsmäßig in der Vordergrund, aber auch das Gesäß (allenfalls Erlebnis des Geschlagenwerdens – Masochismus), das Auge als Sehorgan (Sehen und Gesehenwerden – Voyeurtum, Exhibitionismus), die Haut als Körperoberfläche (Genuss

der Nacktheit). Es kommt zur Realisierung der anatomischen Zweigeschlechtlichkeit des Menschen anfangs für das Kleinkind so unglaublich (im echten Sinn dieses Wortes), dass nur als Kastriertheit des weiblichen Geschlechts verständlich (Minderwertigkeit des Mädchens wegen Penisverlust, Bedrohtheit durch noch mögliche Kastration beim Knaben – »Penisneid«, »Kastrationskomplex«). Im Rahmen mitmenschlicher Beziehung kommt es zu persönlicher Zuneigung, bereits verbunden mit Sexualerregungen, zu Eifersucht und Rivalität, (↗Ödipuskonstellation), meist verbunden mit Unsicherheit der Geschlechtszugehörigkeit. Geschieht in diesem Alter die entscheidende Weichenstelle zur Charakterentwicklung, können sich narzisstische Züge entwickeln mit *Penisstolz beim Jungen und *verführerischer Weiblichkeit als Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen beim Mädchen, aber auch zu einem eher »weichen Charakter« angeblich als Ausdruck der Kastrationsangst beim Jungen, der Resignation beim Mädchen. Hysterische Neurosen werden als Fixierung auf dieses Entwicklungsstadium verstanden.

e) Latenzalter (Grundschulzeit)

Es entwickeln sich die Möglichkeiten, Ekel, Scham und Mitleid zu empfinden als triebabwehrende Reaktionsbildungen.

Meines Erachtens wird in diesem Alter die Nasenschleimhaut als erogene Zone entdeckt.

f) Genitalität (Pubertät bis Erwachsenenalter)

Entwicklung zur »reifen Genitalität«. Hinsichtlich Körperlustgefühlen »Primat der Genitalien«. Elementare und sublimierte persönliche Liebe.

Siehe auch die Stichworte Abwehr/Verdr‰ngung, Erikson, Schlieflmuskelpsychologie!

Lieblingsgefühl und vertraute Verstimmung

auch: ↗Racket *(besser: Racketgefühl)

Es handelt sich um *eine* der verschiedenen Bedeutungen, die dem in transaktionsanalytischen Kreisen beliebten Ausdruck *Racket* oder auch *Racket Feeling* gegeben wird. Siehe dazu das Stichwort *Racket!*

Überblick

Die Ausdrücke *Lieblingsgefühl* und *vertraute Verstimmung* können in der Praxis der Transaktionsanalyse einander gleichgesetzt werden:

Mit dem Begriff *Lieblingsgefühl* [favored feelings, favorite feelings, rackets] verbindet Berne verschiedene Beobachtungen: (1.) Viele Menschen reagieren, wenn sie vor Schwierigkeiten stehen immer wieder mit demselben unerfreulichen Gefühl wie Wut, Angst, Schuldgefühl oder Minderwertigkeitsgefühl usw. Sie können geradezu in einem solchen Gefühl schwelgen, was sie dann daran hindert, das anstehende Problem als Erwachsenenperson anzupacken. Berne spricht bei einem solchen Schwelgen sogar von einem sexuellen Lustgewinn. (2.) Nach Berne werden psychologische ↗Spiele geführt, um solche Gefühle rechtfertigen zu können. »Ein Racket also ist ein bestimmtes aus allen möglichen Gefühlen, das gewohnheitsmäßig von jemandem als Endgewinn [pay-off] der Spiele, die er spielt, angestrebt wird« (Berne 1972, p.139/S.172).

Diese Lieblingsgefühle wurden in der Kleinkindheit angewöhnt, entweder als solche, die den Eltern abgesehen wurden, wenn sie ihrerseits vor Schwierigkeiten gestanden haben, oder aber als solche, die nach der Erfahrung des Kleinkindes in der Familie zu vermehrter Zuwendung geführt haben (Berne: »zu Ergebnissen geführt haben«).

Das Modell von Lieblingsgefühlen wurde durch R. u. M. Goulding ergänzt durch dasjenige von der *vertrauten Verstimmung* [chronic familiar unpleasent feelings]. Eine solche Verstimmung wird durch alle möglichen Situationen, nicht nur durch ↗Spiele zu rechtfertigen versucht. Auch jemand, der eigentlich Grund hätte, zufrieden und glücklich zu sein, mag seine Situation so auslegen oder Situationen aufsuchen, die ihn »berechtigen«, seiner von Kindheit an vertrauten Verstimmung zu verfallen.

Auch nach Goulding stammt die vertraute Verstimmung aus der frühen Kindheit und zwar als Folge eines Ereignisses, das im Sinn einer destruktiven ↗Grundbotschaft ausgelegt worden ist.

(Nach Berne 1964d, 1966a, 1968, 1970, 1972; Goulding, R. 1972; M. u. R. Goulding 1979)

Beispiele

1. Beispiel

Ein Teilnehmer berichtet in einer Gruppe, dass er aus geringfügigem Anlass seine Stelle verloren habe und sagt: »Da muss man ja deprimiert sein!« Verdutzt muss er feststellen, dass ein anderer Gruppenteilnehmer sagt: »Ich würde mich aber ärgern und hätte eine schöne Wut auf den Arbeitgeber!« und wieder ein anderer: »Ich hätte Schuldgefühle gegenüber meiner Familie!«, ein vierter: »Ich hätte vor allem Angst, keine mir zusagende Stelle mehr zu finden!«. Ein weiterer vielleicht, der zu keinem Lieblingsgefühl neigt: »Ich würde mich sofort daran machen, eine neue Stelle zu suchen. Wie mir das einmal passierte, war ich am nächsten Morgen früh bereits beim Arbeitsamt!« (angeregt durch Berne 1972, p.139/S.171f).

2. Beispiel

Eine Frau hat in den verschiedensten Situationen immer wieder dieselben Minderwertigkeitsgefühle, z. B. wenn sie zu einer größeren Gesellschaft von ihr unbekannten Menschen stößt oder wenn ihr die Lösung einer beruflichen Aufgabe nicht auf Anhieb gelingt oder wenn sie etwas nicht weiß, wonach sie gefragt wird, oder wenn sie nach einer tagelangen Wanderung erschöpft ist oder wenn ihre Nachbarin sie nicht grüßt oder wenn sie mit ihrem Fahrrad auf einen Nagel auffährt (»Wieder typisch, dass das gerade mir passiert!«).

Ein anderer mag in denselben Situationen nicht Minderwertigkeitsgefühle bekommen, jedoch sich ärgern: »Die blöde, langweilige Gesellschaft!«, »Mir diese unmögliche Aufgabe zu stellen, kann auch nur jemand wie mein Chef!«, »Wie kann man auch nur so dumm fragen! «, »Kurt, der Esel, hätte mich darüber orientieren können, dass diese Wanderung so anstrengend ist! Schließlich kennt er sich in den Bergen aus!«, »Weswegen grüßt mich der grobe Klotz nicht?«, »Da hat mir der Fahrradhändler für teures Geld einen lumpigen Pneu angehängt!«

Diese Beispiele zeigen eine psychologische Beziehung zu den ↗Grundeinstellungen, die von manchen Autoren hervorgehoben wird.

3. Beispiel

Den Franzosen wird nachgesagt, sie würden in einem Restaurant nach der Mahlzeit genauestens die Rechnung prüfen und seien enttäuscht, wenn sie dem Kellner keinen Fehlernachweisen könnten, aber begeistert, wenn sie einen finden und sich gerechtfertigt sehen, sich zu ärgern und querulatorisch auf einer Korrektur zu bestehen, auch wenn der Fehler nur sehr geringfügig sei.

Nach Berne handelt es sich dabei um das Spiel: »Hab ich dich endlich erwischt!«, dessen Ziel darin bestehe, sich ärgern zu können (1964b, p.85ff/S.105-108).

Spiele sind nach Berne »Skriptfragmente«. *Dieses Spiel wäre »Fragment« des Skripts: »Jeder will mich hereinlegen!« (nach Berne handelt es sich um eine Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen).

4. Beispiel

Nur die Wenigsten, die während einer Hauptverkehrszeit auf der Autobahn fahren, hören Musik und fahren unbekümmert um die anderen Fahrer ihrem Ziel zu; die meisten sind entweder während der ganzen Fahrt aufgebracht, über diejenigen, die ständig hinten nachdrücken oder sich knapp vor ihnen hineinschlängeln und sogar auf solche, die sich bei Einfahrten einreihen wollen, oder sie lassen sich durch den dichten Verkehr verwirren oder sie ängstigen sich über die vielen Selbstmordkandidaten u.a.m. Im Grunde genommen werden diese unerfreulichen Gefühle aber gar nicht durch die Situation auf der Autobahn ausgelöst, sondern wurden schon am Morgen früh »aufgesucht«, indem die ersten Gedanken sich einem Problem zuwandten oder in der Morgenzeitung gerade diejenigen Nachrichten aufgeschlagen wurden, die ärgern, verwirren, ängstigen können (Beispiel angeregt durch R. Goulding 1972).

5. Beispiel

Steiner berichtet über eine Frau, die in jeder Situation Anlass fand, sich ungut zu fühlen. Kam sie zu früh an eine Zusammenkunft, fühlte sie sich ungut, weil sie in dieser Zeit im Haushalt noch etwas hätte erledigen können, kam sie zu spät, fühlte sie sich ungut, weil sie von allen missbilligend angesehen wurde, kam sie zur rechten Zeit, fühlte sie sich ungut, weil niemand sie beachtete (Steiner 1974, p.110/S.114).

6. Beispiel

Eine junge Frau pflegt dann, wenn sie einmal guter Laune ist, ihrer Schwiegermutter anzurufen, um Grund zu haben, wieder depressiv zu sein (James u. Jongeward 1971, p.213/S.231 – siehe zum Stichwort *Racket!*).

Ergänzende Ausführungen

Im Schrifttum der Transaktionsanalyse werden als besonders häufige Lieblingsgefühle aufgezählt: Schuldgefühle, Ärger, Wut, Gekränktheit, Angst, Minderwertigkeitsgefühle, Depressivität, Nervosität, Verlegenheit; Verwirrtheit, Groll, Blockiertheit. Nach der Erfahrung von Berne sind 90% aller Gefühle Lieblingsgefühle, insbesondere Ärger und Wut [anger].

Als angestrebtes Ziel von ↗Spielen sind es diese Gefühle, die wie ↗Rabattmarken gesammelt werden. Deshalb kann Berne das Endergebnis von Spielen auch direkt als »Rabattmarken« bezeichnen (1972, p.25/S.42f). Oder er bezeichnet Rabattmarken als ‹‹Währung von Rackets« (1964b; 1972, p.140/S.173), was das auch immer heißen soll.

Nach James u. Jongeward sind Gefühle, z.B. Schuldgefühle, aus denen jemand etwas lernt und sein Verhalten inskünftig entsprechend ändert, keine »bevorzugten Gefühle« oder Rackets und derjenige, den es betrifft, ein ↗Gewinner. Unerfreuliche Gefühle, aus denen nichts gelernt wird, sind Lieblingsgefühle oder Rackets und der Betreffende ein Verlierer (↗Gewinner – 1971, pp.210f/S.218f).

Nach Berne pflegt ein und derselbe immer dasselbe Lieblingsgefühl, dieselbe vertraute Verstimmung; Holloway hingegen nimmt an, jemand könne allenfalls auch verschiedene Lieblingsgefühle haben, nach Stewart u. Joines z.B. eines im Privatleben, ein anderen im Beruf.

Wer sein Lieblingsgefühl oder seine vertraute Verstimmung abbauen will, um sich durch solche nicht abhalten zu lassen, anstehende Schwierigkeiten oder Probleme sofort anzupacken, tut nach meiner Erfahrung gut daran, diese Gefühle nicht »zu verdammen« und sich Vorwürfe zu machen, dass er ihnen immer wieder verfällt, sondern einfach langsam auf dreißig zu zählen (oder den Küchenwecker auf 3 Minuten zu stellen!) und dann in seine »Erwachsenenperson« zurückzukehren.

Therapeutisch wenden Goulding und Dusay an, was ich methodisch *Rückführung* nenne. »Was ist eine Szene, die Ihnen heute Minderwertigkeitsgefühle macht?«, »Was war es in ihrer Ausbildungszeit?«, »Was in der Schulzeit?«, »Was in der Vorschulzeit?« Auf diese Art kann nach den Autoren oft ein skriptbestimmendes Schlüsselerlebnis aufgedeckt werden,

das in der frühen Kindheit im Sinne des späteren Lieblingsgefühls oder der vertrauten Verstimmung ausgelegt worden ist (Goulding 1972; Dusay 1977, p.46).

Lustprinzip und Realitätsprinzip

Überblick

Nach Freud hat der Organismus zum Ziel, Unlust zu vermeiden und Lust zu gewinnen. In triebpsychologischer Betrachtung heißt das, dass die Triebe *auf kürzestem Wege Befriedigung* suchen und sei es auch nur in der Phantasie. Das Realitätsprinzip steht nicht im Gegensatz dazu, sondern bedeutet *die Berücksichtigung der Realität,* die z. B. erfordert, dass eine Befriedigung aufgeschoben werden kann, wenn ein ungehemmtes Streben nach Lust gefährlich scheint oder weil erst bestimmte Situationen, an deren Herstellung der Betreffende möglicherweise beteiligt ist, eine reale und nicht nur phantasierte Lustbefriedigung gestatten.

(Freud 1911).

Es besteht eine enge Beziehung zum Begriffspaar ↗*Primärvorgang und Sekundärvorgang.* Siehe dort die Beziehung zur Transaktionsanalyse!

Märchen und Mythen

Überblick

Das junge Kleinkind erlebt nach Berne die Erwachsenen, von denen es abhängig ist, wie eine Märchenwelt mit Riesen und Monstern, mit liebvollen Feen und bösartigen Hexen. Ihre Liebe und Zustimmung bedeutet Rettung und Seligkeit, ihr Unwille und ihre Abwendung sind lebensbedrohlich oder stürzen das Kind gar in ein Nichts. Diese Erlebnisweise bilde die Grundlage des ↗Skripts, insofern dieses, wie von Berne mit Vorliebe angenommen, Folge von ↗Botschaften der Eltern ist.

Nach Berne hat jedes Skript als Modell ein Märchen oder einen Mythos, denn Märchen und Mythen seien Abbilder typischer menschlicher Schicksale. In diesem Zusammenhang schreibt Berne von einer begrenzten Anzahl von ↗Skripttypen. Es gehöre zu den Aufgaben des Therapeuten, herauszufinden, welchem Märchen oder welchem Mythos sein Patient folge. Er werde dann auch das Schicksal erraten können, dem er unbehandelt zusteuern würde.

(Berne 1966c, 1972).

Beispiel

Berne (1972) berichtet von einer 30jährigen Patientin, die an Kopfschmerzen und Depressionen litt, nicht wusste, was sie tun sollte und einen Partner vermisste. Sie trug einen roten Mantel. Es stellte sich heraus, dass sie im Alter von sechs bis zehn Jahren auf Geheiß der Mutter jeweils Besorgungen für ihre Großeltern tätigen musste. Heute macht sie im Geschäft Besorgungen für die Mitarbeiter. Bei den Großeltern durfte sie spielen. Hie und da war sie mit dem Großvater allein und ließ sich unter den Rock greifen. Heute ist sie von jüngeren Männern umworben, lässt sie aber alle immer wieder stehen, da sie ihr zu jung und unerfahren sind [»junior wolfs«].

Wolf bezeichnet im amerikanischen Slang einen Schürzenjäger und Weiberhelden. Entsprechend wird auch das Märchen von Rotkäppchen ausgelegt!

Das Modell für das Skript der Patientin ist nach Berne offensichtlich das Märchen von

Rotkäppchen. Da sie unbewusst in dieser Märchenwelt lebt, hat sich der Therapeut zu fragen, ob sie nun auch in ihm einen Wolf als Verführer sieht oder eher einen Jäger oder Förster als Retter (↗Dramadreieck, ↗Übertragung).

Berne stellt den Zusammenhang bestimmter Eigenheiten, die ihn an das Rotkäppchen erinnern, in der Lebensführung gewisser Frauen vorerst nur zur Diskussion: ob sie für gewöhnlich als Kind von ihren Müttern zu Besorgungen ausgeschickt worden seien, – ob sie vom Großvater sexuell missbraucht worden seien, ohne der Mutter etwas davon zu erzählen, da sie es ohnehin nicht glauben würde, – ob sie zu den »indirekten Helfertypen« gehören würden, d. h. nicht selbst helfen, aber genau wissen, wo aktive Helfer zu finden seien, – ob sie immer darauf warteten, dass etwas Aufregendes passiere und sich dazwischen langweilten, – ob sie die jungen Leute, die sich um sie bewerben, als junges Gemüse betrachteten und schließlich – ob sie fast immer einen roten Mantel tragen oder besitzen würden.

Ergänzende Ausführungen

Die Märchenwelt aus der Kleinkindheit geht nie völlig verloren, wenn sie beim Jugendlichen auch durch eine mehr romantische Vorstellungswelt abgelöst wird. Bei Patienten in der Psychotherapie tauchen auch gegenüber dem Therapeuten wieder Erwartungen des »Kindes« auf. Er wird oft wie eine Märchenfigur oder mythische Gestalt erlebt, von der Gesundheit als wunderbares Geschenk zu erreichen sei, eine Illusion, die er jedes Mal zerstören müsse (↗Illusionen, ↗Übertragung).

Zwischen Mythen und Märchen sieht Berne keinen grundsätzlichen Unterschied. Für ihn sind es letztlich Erzählungen von gewöhnlichen menschlichen Lebensläufen. Berne meint wie Campbell, die Märchen- oder Sagengestalten könnten gleich an der nächsten Straßenecke in zwei Menschen unserer Zeit verkörpert sein. Es erinnert das an C.G. Jung, der an einer Stelle seines Werkes geschrieben hat, was im mythischen Zeitalter ein Schlangenbiss gewesen sei, könne heute eine Injektion sein, der Adler des Zeus ein Flugzeug, Persephone eine dicke Gemüsehändlerin u.ä. (Jung 1941/[2]1954, S.315, 1930/[2]1950, S.112).

Immer bestehen also nach Berne gleichnishafte Verwandtschaften zwischen skriptbedingten Schicksalen und Märchen und Mythen. Allerdings nimmt Berne an, das glückliche Ende vieler Märchen sei einstmals von erzählenden Eltern dazu erfunden worden. So sei z. B. das Märchen vom Dornröschen ein Gleichnis für eine Frau, die ewig auf einen Prinzen warte. Sollte es dann doch so weit kommen, dass sie von einem Mann »geweckt« werde und stelle sich heraus, dass er kein Prinz sei, würde sie ihm dies nie verzeihen. Möglicherweise würde sie es ihn sogar entgelten lassen und er seinerzeit wünsche sie zurück hinter die Dornenhecke, während sie weiter vom Prinzen träume, der doch noch kommen könnte.

Was Mythen anbetrifft, so bezieht sich Berne auch auf Freud, in dessen Lehre die Sage von Ödipus eine Schlüsselrolle spiele (↗Ödipuskonstellation). Hinter den Wiederholungsskripts (↗Skripttypen) sieht Berne altgriechische Sagengestalten.

Siehe auch die Stichworte *Skriptheld* und *Skriptgeschichte!*

Marsmensch

meist in Wendungen wie »marsisches Denken« oder »marsische Sichtweise«

Überblick

Berne stellt sich einen *Marsmenschen* vor, der auf die Erde geschickt worden sei, um unvoreingenommen zu beobachten, was dort wirklich geschehe und nicht, was die Menschen meinten, dass geschehe oder möchten, dass gesehen würde. Dieser Marsmensch höre nicht auf große Worte und halte nichts von Tabellen und Statistiken, sondern nur davon, was die Menschen beobachtbar für einander und miteinander tun würden. Wenn Berne von »marsischer Auffassung« schreibt, meint er eine derartige Unvoreingenommenheit ohne Rücksicht auf Konventionen und »etablierte« Ansichten. Es handle sich dabei um eine Haltung, die der Spielanalytiker und Skriptanalytiker einnehmen würden, um das menschliche Leben objektiv zu beurteilen.

Berne deutet auch zuweilen an, dass er unter »marsisch« die Sichtweise des Transaktionsanalytikers überhaupt versteht.

(Berne 1962b, 1962d, 1966b, 1972)

Beispiel

Ein Marsbewohner komme auf die Erde und hat Gelegenheit, gruppentherapeutische Sitzungen zu beobachten. Dabei kann er feststellen, dass jeweils neun Leute sich mit feierlicher Miene in einem Raum versammeln, von denen keiner recht weiß, was er eigentlich hier zu tun hat, besonders weil auch jede Anleitung durch den Leiter fehlt. Die Grundsätze, die für die Führung einer solchen Gruppe maßgebend sind, sind dieselben wie für die Einzeltherapie, nur eben behelfsmäßig auf die Verhältnisse in der Gruppe übertragen. Der Mann vom Mars hat in der Folge auch Gelegenheit, andere Zusammenkünfte von Erdbewohnern zu beobachten, z. B. Gruppen von Pfadfindern, in denen jeder Teilnehmer eine vergnügte Miene macht, in denen jeder weiß, was erreicht werden soll und in denen der Leiter Anleitungen gibt, wie dies am besten zu bewerkstelligen ist.

Der Beobachter wird nach Berne die Schlussfolgerung ziehen, dass die so genannten therapeutischen Gruppen vermutlich wirksamer verlaufen würden, wenn sie nach den Grundsätzen der Pfadfindergruppe durchgeführt werden.

*Unschwer ist zu erkennen, dass Berne mit dieser Anekdote die zu seiner Zeit übliche und auch heute noch hie und da auf diese Art und Weise durchgeführte psychoanalytische Gruppentherapie kritisieren und seiner Art, therapeutische Gruppen zu leiten, gegenüberstellen wollte (↗Gruppentherapie).

Ergänzende Ausführungen

In einem weiteren Sinn betrachtet Berne an anderen Stellen seiner Werke die Ansicht, dass die Lebensqualität wichtiger sei als die Lebensdauer, als »marsisch«. Auch die von Berne empfohlene Art, ↗Märchen und Mythen auszulegen, sei »marsisch«. »Marsisch« sei auch eine Diskussion im Anschluss über ein wissenschaftliches Referat, in der nicht nur über den Inhalt diskutiert werde, sondern vor allem darüber, was das »Kind«, die »Elternperson«, die »Erwachsenenperson« des Referenten motiviert haben könnte, das Thema aufzugreifen und ob es ihm gelungen sei, wirklich Wesentliches zu sagen. Weiter ist für Berne die Verständnis und Verhaltensweise des ↗Kleinen Professors »marsisch« u. a. m.

Raymond Hostie (1987) meint mit Augenzwinkern, Berne verstehe wohl unter »marsisch« nichts anderes als seine Art, psychologisch wahrzunehmen und Schlüsse zu ziehen!

Als Gegensatz zum »marsischen Gesichtspunkt« schreibt Berne vom »irdischen Gesichtspunkt«.

Miniskriptablauf

Voraussetzungen zum Verständnis des nachfolgenden Textes sind Kenntnisse zum Stichwort *Antreiber*!

Überblick

Es handelt sich um die Beobachtung von Kahler u. Capers einer immer wieder ähnlichen Abfolge von Verstimmungen, wenn es jemandem, der unter dem Zwang eines ↗Antreibers steht, nicht gelungen ist, diesem gerecht zu werden. Zuerst erlebt er das *Gefühl, versagt zu haben,* dann, nach Sekunden oder länger, kann er mit *Gefühlen von Trotz und Ungehaltenheit* gegen die Umgebung aufbegehren. Danach ist es möglich, dass ihn *Verzweiflung* befällt. Nicht immer wird die ganze »Treppe« (Kahler u. Capers) durchlaufen, sondern von jeder »Station« aus kann der Betreffende zum Antreiber zurückkehren, gleichsam: »und nun erst recht ... «.

Die Umschreibung dieser Gefühle, wenn es nicht gelungen ist, einem Antreiber, z.B. »Sei perfekt!«, gerecht zu werden, entspricht meiner Erfahrung als Psychotherapeut. Die Autoren sprechen statt vom *»Gefühl, versagt zu haben« vom ↗»Stopper«, worunter sie eine destruktive ↗Grundbotschaft [injunction] verstehen, begleitet von der ↗Grundeinstellung -/+. Ich spreche vom Gefühl von Trotz und Aufbegehren, die Autoren vom »rachsüchtigen ›Kind‹«, was der Grundeinstellung +/- entspreche. Das Gefühl, das ich als »Verzweiflung« zusammenfasse, deckt sich mit der Angabe der Autoren vom Gefühl, unerwünscht, ungeliebt, wertlos zu sein, was der Grundeinstellung -/- entspreche. Siehe dazu unten!

Die Autoren stellen dem, wie geschildert, Nicht-O.K.-Miniskript ein O.K.-Miniskript zur Seite: Statt einem »Du bist nur O.K., wenn du ... « (Antreiber), gehe dieses aus von einer positiven Annahme (»Erlauber«), nämlich statt »Sei perfekt!« »Es ist O.K., dich selber zu sein!«, statt »Beeil dich!« »Es ist O.K., sich Zeit zu nehmen!«, statt »Bemüh dich!« »Es ist O.K., anzupacken!« [It's O.K. to do it], statt »Sei liebenswürdig!« »Es ist O.K., auf sich selbst Rücksicht zu nehmen und sich zu achten!«, statt »Sei stark!« »Es ist O.K., seine Bedürfnisse zu beachten!«. Und die Gefühle, die mit diesen »Erlaubern« einhergingen, seien dann positiv und würden durchgehend der Grundeinstellung +/+ entsprechen.

Es erübrigt sich hier, die verschiedenen »Stationen« dieses O.K.-Miniskripts, wie sie die Autoren sehen, einzeln zu schildern! Der Akzent ihrer Ausführungen und was in die Transaktionsanalyse Eingang gefunden hat, liegt beim Nicht-O.K.-Miniskript!

Jedermann ist nach Kahler immer Sekunden, Minuten, Stunden oder länger in einer der Stimmungslagen eines Nicht-O.K.-Miniskripts oder einer O.K.-Miniskripts, was immer auch in seinem Verhalten zum Ausdruck komme.

Ich schreibe von *Miniskriptablauf* statt nur von *Miniskript.* Kahler u. Capers schreiben, dass es sich um eine *Abfolge von Verhaltensweisen* handle. Nach ihren Beschreibungen handelt es sich aber eindeutig um eine *Abfolge von Stimmungen*, wovon Verhaltensweisen eine Folge sind.

Der Ausdruck »Miniskript« ist missverständlich, denn es handelt sich, wie die Autoren selbst ausführen, nicht um eine neue Art Skript, sondern um ein »Werkzeug, um einen Patienten, der in Behandlung ist, zu befähigen, seinem Leben eine neue Richtung zu geben«.

(Kahler u. Capers 1974; Kahler 1978)

Beispiel:

Bei jemandem fällt das Datum der Geburtstagsfeier eines guten Freundes mit dem Tag zusammen, auf den hin der Betreffende seiner Mutter versprochen hatte, sie im Ausland zu besuchen. Er entscheidet sich, die Geburtstagsfeier seines Freundes zu besuchen und den Besuch seiner Mutter, die sich bereits auf den Besuch sehr gefreut hatte, zu verschieben. Schon vor und erst recht während der Geburtstagsfeier befällt ihn ein Gefühl, versagt zu ha-

ben. Seine Niedergeschlagenheit, die er sich nicht erklären kann, schlägt dann in eine ärgerliche Stimmung um, die sich gegen die lästige Unsitte von Geburtstagsfeiern richtet oder gegen die Ansprüche der Mütter. Wieder nach Hause zurückgekehrt, fühlte er sich völlig wertlos und überflüssig auf dieser Welt.

Der Betreffende untersteht dem ↗Antreiber »Sei immer liebenswürdig!« und hat diesbezüglich seiner Mutter gegenüber versagt. Die Folge davon ist, dass er den skizzierten Ablauf von Verstimmungen durchmacht. Dabei kann es sein, dass ihm der Zusammenhang von Schuldgefühlen seiner Mutter gegenüber bewusst ist, nicht jedoch der Zusammenhang mit dem »Zwang«, immer liebenswürdig zu sein. Es kann aber auch sein, dass er keine Ahnung hat, was seine Verstimmungen ausgelöst haben könnte.

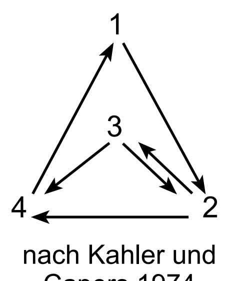
Ergänzende Ausführungen

Kahler hat den Miniskriptablauf mit einem Schema zu veranschaulichen versucht, wobei die Eckpunkte verschiedene Stufen, nach ihm selbst Stufen einer abwärts führenden Treppe, darstellen. Siehe die Abbildung!

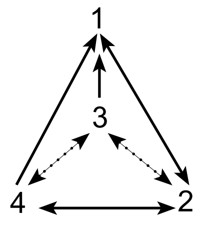
1.Situation (Ausgangspunkt): *Antreiberverhalten.*

2. Situation: *Frustration* mit Gefühlen der Unzulänglichkeit, der Minderwertigkeit, der Besorgheit, der Schuld, von Angst oder Ängstlichkeit, auch Niedergeschlagenheit. Kahler u. Capers sehen diese Verstimmung als Ausdruck einer ↗destruktiven Grundbotschaft und zugleich einer – / + Grundeinstellung (↗Grundeinstellung). Nach meiner Erfahrung handelt es sich jedoch um das einfache Gefühl, versagt zu haben, das allerdings verschiedene Tönungen haben kann.

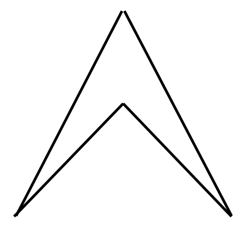
3.Situation: *Aufbegehren* mit Gefühlen des Ärgers, der Rachsucht, des Triumphes,



nach Kahler und Capers 1974



Variante nach dem Text bei Kahler und Capers


nach Kahler 1978

einer Vorwurfshaltung, der Überzeugung eigener Fehlerlosigkeit bei Fehlerhaftigkeit anderer. Kahler schreibt vom »rachsüchtigen Kind«, besser wäre wohl: von einem trotzigen Kind zu sprechen. Er sieht dies als Ausdruck einer + / – Grundeinstellung.

4.Situation: *Verzweiflung* mit Gefühlen allseitiger Abgewiesenheit, Ungeliebtheit, der Hoffnungslosigkeit und der Ausweglosigkeit, Depression, nach Kahler Ausdruck einer – / – Grundeinstellung. Nach Mary Goulding (1974) ist in Übereinstimmung mit meinen eigenen Erfahrungen diese Situation viel eher als die zweite Stufe die Auswirkung einer destruktiven Grundbotschaft.

Nach dem Text im Aufsatz von Kahler u. Capers ist die dritte Situation im Verlauf als fakultativ einzuzeichnen (s. mittlere Skizze), was heißt, dass der Betreffende manchmal nach dem Gefühl, versagt zu haben, allenfalls nach Bruchteilen von Sekunden, gleich in Verzweiflung verfällt.

Das Modell des Miniskripts, wie ich es hier gedeutet habe, hat sich mir ausgezeichnet bewährt, wenn es galt herauszufinden, was für ein inneres oder äußeres Ereignis der Anlass war, jemanden in eine unbehagliche, aufbegehrende oder gar verzweifelte Stimmung zu ver-

setzen. Tatsächlich handelte es sich häufig um eine Situation, in der er seinem Antreiber nicht gerecht geworden war, was besonders überraschte, wenn der Anlass dazu »objektiv« gesehen sehr gering war wie im Beispiel (siehe dazu Schlegel 1998, S.15).

Kahler hat aus seinem Nicht-O.K.-Miniskriptmodell ein eigenes therapeutisches Verfahren entwickelt, das sich besonders klar aus der ersten Veröffentlichung zum Thema durch Kahler u. Capers ergibt:

Komme ein Patient zum ersten Mal in die Sprechstunde, räume der Therapeut ihm einige Minuten Zeit ein, um sich auszusprechen. Der Therapeut habe dabei auf die Worte, den Ton, die Körperhaltung, die Gebärden und die Mimik des Patienten zu achten und könne daraus bereits erkennen, in welchem Nicht-O.K.-Miniskript er befangen sei (↗Antreiber). Ein beliebiges Gespräch – und handle es sich nur um das Wetter – gebe nämlich einem kundigen Beobachter bereits Gelegenheit dazu. (↗Antreiber, Beispiel 11)

Bei einer ersten Besprechung könnte z.B. folgendes geschehen (frei nach Kahler 1978 – die Stufen von mir beigefügt):

Der Therapeut fragt den Patienten: »Was möchten Sie ändern?«, eine durchaus sachliche, insbesondere keine Frage, die zu einem Antreiberverhalten einlädt. – Der Patient könnte antworten: »Es ist schwierig für mich, darauf zu antworten.« (Ausgangspunkt oder 1. Situation): Der Patient steht unter der Botschaft »Gib dir Mühe!« oder »Streng dich an!«). »Ich weiß es nicht und fühle mich so verwirrt« (2. Situation). »Es ist aber auch eine unsinnige Frage. Ich komme zu Ihnen, damit sie mir helfen und nicht damit sie Fragen stellen, die nicht zu beantworten sind!« (3. Situation). »Ich weiß nicht, was mir fehlt. Niemand kann mir helfen. Ich habe keine Hoffnung mehr!« (4. Situation).«

In dieser Antwort soll nach Kahler auch die maßgebende destruktive Grundbotschaft, der sich der Patient unterstellt hat, zum Ausdruck kommen. Ich schließe aus dem kurzen Dialog auf die Grundbotschaft »Denk nicht! (Sei statt dessen verwirrt)!« Das Gefühl, verwirrt zu sein, geht übrigens oft mit dem Antreiber einher »Versuche angestrengt!« oder »Gib dir Mühe!«

Ohne Fachausdrücke werde dem Patienten der Miniskriptablauf demonstriert. Versteht der Patient, was vorgegangen sei, so wird ihm nach Kahler zuerst für jede Stufe im Miniskript ein »Vertrag« zu einer Änderung angeboten. Dann werde ihm gezeigt, dass seine Anklagen aus dem »rachsüchtigen Kind« Erlebens- und Verhaltensweisen entsprechen würden, die er, um sich gegen eine Zumutung zu wehren, aus der Kindheit übernommen habe, wo sie einmal einleuchtend gewesen sein könnten. Jetzt sei es aber *seine* Entscheidung, ob er sie aufrecht erhalten wolle oder nicht. Die Grundbotschaften, die nach Kahler auf der zweiten Stufe wirksam geworden seien, musste er, ebenfalls in seiner Kindheit, akzeptieren, um sich das Wohl wollen seiner Eltern nicht durch Widerspruch zu verscherzen. Jetzt aber könne er eine neue Entscheidung fällen, die seiner gegenwärtigen Einsicht, Reife und Situation entspreche.

Nun wird dem Patienten erklärt, dass er alle diese »Verträge« auch erfüllen könne, wenn er sich entschließe, auf den verinnerlichten Antreiber zu verzichten. Auch hier handle es sich um eine neue Entscheidung, die aber verhältnismäßig leichter zu treffen sei. Jemand, der sich entscheide, nicht mehr unter dem Einfluss eines Antreibers zu leben, könne diesbezüglich nicht mehr versagen und damit auch nicht mehr seinen negativen Grundbotschaften verfallen. Er habe auch keinen Anlass mehr, sich die Haltung eines trotzigen (Kahler: rachsüchtigen) Kindes anzueignen, noch einen Anlass, sich einer Verstimmung der Verzweiflung hinzugeben.

Der Hinweis auf die Abhängigkeit von einem Antreiber ist nach Kahler der rascheste Weg, um auf Grund einer verwandelnden Einsicht als »Erwachsenenperson« nicht mehr immer dem Ablauf eines Miniskripts zu verfallen. Wenn sich der Patient aber »weigere«,

»erwachsen« zu reagieren (L.S.: Was besonders in diesem Beispiel naheliegt, weil er ja der Botschaft »Denk nicht!« untersteht!), sei es angebracht, ein anderes Verfahren anzuwenden. Es sei dann zu versuchen, der Reihe nach seine Verstimmungszustände aufzuheben. Durch Gebrauch eines anderen Wortes, durch eine andere Körperhaltung, durch andere Gebärden und durch eine andere Mimik, ist es nach Kahler möglich, sich von den unguten Gefühlen zu befreien, die eng an diese leiblichen Verhaltensweisen gebunden seien. Diese Methode ist nach Kahler viel einfacher, als es die direkte Auseinandersetzung mit ↗Lieblingsgefühlen wären.

Der Verzicht auf das Antreiberverhalten könne durch therapeutische Verträge unterstützt werden, die sich ebenfalls auf typische Verhaltensweisen beziehen. Mit einem Patient, der unter dem Antreiber »Versuche angestrengt!« fortfahre, Fragen nicht direkt zu beantworten, kann nach Kahler z. B. eine Abmachung getroffen werden, Fragen immer direkt zu beantworten. Mit Patienten, die immer wieder dem Antreiber »Sei liebenswürdig!« verfallen würden und entsprechend wegsehen, bevor sie eine Antwort geben, könne abgemacht werden, ihrem Gesprächspartner auch bei einer Antwort immer in die Augen zu sehen. Beides sind Beispiele von Verhaltensweisen, die sowohl in Einzelgesprächen mit dem Therapeuten wie in einer Gruppe geübt werden könnten.

Aus einer Reihe von Erlaubnissen, die auf die Antreiber bezogen sind, müssen dabei diejenigen ausgewählt werden, die der Art, wie der Patient seinen Antreiber erlebe, am deutlichsten entgegengesetzt seien (↗Antreiber).

Nach Kahler dauert eine Behandlung durch eine Arbeit am Miniskript ungefähr sieben Monate, eine solche an den destruktiven Grundbotschaften etwa zwei Jahre. Die Arbeit am Miniskript geschieht nach Kahler in enger Verbindung mit derjenigen an einem Wiederholungsskript (↗Skripttypen). Die Wiederholungsskripts sind nach Kahler eng mit ↗Antreibern verbunden.

Zu einer ganz anderen Auffassung vom Verhältnis von Antreibern zu den destruktiven Grundbotschaften, siehe unter dem Stichwort *Antreiber*, Ergänzende Ausführungen!

Missachtung
auch: Abwertung, Geringschätzung

Siehe einführende Bemerkung zum Stichwort *Ausblendung*!

Überblick

Unter *Missachtung* wird in der Transaktionsanalyse eine mangelnde Beachtung (Übergehen, Übersehen, Nicht-Voll-Nehmen, Nicht-Ernst-Nehmen, Nicht-Wichtig-Nehmen) der als solcher geäußerten Bedürfnisse, Anliegen, Gefühle, oder Meinungen eines anderen Menschen oder dessen selbst als Person verstanden. *Missachtung* ist also, im Gegensatz zur ↗*Ausblendung,* ein zwischenmenschlicher Vorgang, es sei denn, ich missachte mich selbst (s.u.).

Beispiele

Wenn ich auf die Frage meines Töchterchens nach dem Herkommen der Kinder nicht eingehe, weil sie mir peinlich ist, habe ich sein Anliegen missachtet (zu wenig wichtig genommen). Wenn jemand weint, weil ihm sein geliebter Hund gestorben ist, und ich sage: »Das macht doch nichts, du kannst dir ja einen neuen kaufen!«, habe ich seine Gefühle missachtet (nicht ernst genommen). Wer leidet, empfindet oft – meines Erachtens mir Recht – auch Trost

als Missachtung, nicht aber Äußerungen von Mitgefühl. Wenn mein Lebenspartner sagt, er würde gerne bei dem schönen Winterwetter mit mir skifahren gehen und ich reagiere überhaupt nicht darauf, habe ich seinen Wunsch missachtet (übergangen). Wenn ich jemanden bei einer Zusammenkunft absichtlich übersehe, habe ich ihn als Person missachtet.

Muriel James und Dorothy Jongeward (1971) beziehen in denselben Begriff die Verletzung der Menschenwürde mit ein, insbesondere bei einer körperlichen Misshandlung, so wenn ein Vater sein Kind ernsthaft mit einem brennenden Zündholz verletzt, um ihm beizubringen, dass Feuer etwas Gefährliches ist.

Nach dem Sprachgebrauch der Transaktionsanalyse kann sich auch jemand selbst missachten, abwerten oder geringschätzen, z. B. wenn er seine eigenen Bedürfnisse nicht wahrnimmt oder sich als Person abwertet, weil ihm ein Fehler unterlaufen ist. Diesbezüglich bestehen Beziehungen des Begriffs der Missachtung zum Begriff der ↗*Grundeinstellung* und des ↗*Skripts* mit destruktiven ↗*Grundbotschaften.*

Wenn jemand einen Ich-Zustand, z.B. sein »Kind«, ausschließt, spreche ich nicht von *Missachtung* (↗Ich-Zustand: Ausschluss/Befangenheit).

Siehe auch das Stichwort *Zuwendung!*

Name

Überblick

Der Vorname, der einem Kind gegeben wird, kann wie eine etikettierende ↗Zuschreibung wirken, je nachdem, was den Eltern bei der Namengebung vorgeschwebt hat oder aber auch, was das verständig geworden Kind damit für eine Bedeutung verbindet. Es kann den Namen als Selbstbild auffassen (»So bin ich!«) oder als Selbstideal (»Ich müsst‘ eigentlich so sein!«). Der Name ist sozusagen ein Programm und gestaltet das ↗Skript mit. Ein Vorname aus der Verwandtschaft oder aus dem Bekanntenkreis, der Vorname einer historischen oder legendären Persönlichkeit hat Vorbildcharakter, sozusagen ein »verschriebener ↗Skriptheld«.

Nach meiner Erfahrung erleben manche Kinde (und Erwachsene) auch die Lautfärbung des Namens als bedeutungsvoll. Entsprechendes gilt für Rufnamen, Übernamen und Kosename. *Auch der Geschlechtsname kann durch das, was er konkret bedeute oder durch die Vorstellungen, die sich nach der Familientradition damit verbinden, oder nur schon durch seine Lautfärbung das Skript mitbedingen.

(Berne 1972 und eigene Beobachtungen)

Beispiel

Ein Junge wird Marcel getauft. Er kennt unter den ersten Gespielen keinen Marcel, wohl aber eine Marcelle, ein Mädchen also. Im Jungen setzt sich der Gedanke fest, er hätte eigentlich ein Mädchen sein sollen oder er sei »eigentlich« ein Mädchen oder doch ein Zwitterwesen. Zu denjenigen seiner Charaktereigenschaften, die gemeinhin als weiblich gelten, hat er eine ausgesprochen zwiespältige Beziehung. Er wird von Beruf Werbegrafiker, wobei sich bei der Behandlung, die aus Gründen, die mit dem Vornamen nichts zu tun haben, eingeleitet wurde, herausstellt, dass er eine zeichnerische Begabung, wie er sie aufweist, als ausgesprochen weiblich betrachtet.

Ergänzende Bemerkung

Fragen nach dem Programm, das sich mit dem Vornamen verbinden könnte, eignen sich bei einer vorgesehenen Skriptanalyse als eine Probe, um festzustellen, ob der Patient leicht oder schwer Zugang hat zu tiefenpsychologischen Gedankengängen: »Wer hat Ihren

Vornamen gewählt?«, »Nach was für einem Vorbild wurde dieser Vorname gewählt?«, »Könnte es sein, dass Sie bereits als Kind, wenn auch völlig unbedacht, diesem Vorbild gerecht zu werden versuchten, um Erwartungen der Eltern in dieser Hinsicht entgegenzukommen?«

Neubeelterung
nach J. Schiff

Überblick

Unter *Neubeelterung* wird ein Behandlungsverfahren für jugendliche Schizophrene verstanden, das von Jacqui Schiff, einer transaktionsanalytisch ausgebildeten Sozialarbeiterin, eingeführt wurde.

Jacqui Schiff scheint allerdings schizotypische Persönlichkeiten und Borderline-Persönlichkeiten nicht klar von an Schizophrenie erkrankten unterschieden zu haben (nach mündlichen Mitteilungen von Praktikanten bei ihr und nach Stauss 1993, S.49).

Bei der klassischen Neubeelterung werden die Kranken ermuntert, bis ins Kleinkindes- oder Säuglingsalter zu regredieren (↗Regression), wozu die Kranken ohnehin eine Neigung zeigten. Sie werden dann in einer familiären Umgebung, in der Therapeuten als Pflegeeltern funktionieren, wie wirkliche Kinder aufgezogen, als Säuglinge also gewickelt und mit der Flasche ernährt. Sie wachsen dann bis zum »Jugend«- und »Erwachsenenalter« heran, wobei in drei bis sechs Wochen eine Entwicklung durchlaufen wird, die ungefähr einem Lebensjahr entspricht. Dabei werden sie wie Kinder des jeweils entsprechenden Alters behandelt und erzogen.

Die Erfolge stellt sich Schiff so vor, dass durch die völlige Regression die bisherige »Elternperson« der Patienten, die Verinnerlichung der leiblichen Eltern, »ausgelöscht« und durch eine neue »Elternperson« als Verinnerlichung der Pflegeeltern ersetzt werde. Durch den Egoismus der leiblichen Eltern sei die Krankheit ausgelöst worden, eine Annahme, die allerdings nicht mehr den heutigen Kenntnissen von der Ursache von Geisteskrankheiten entspricht.

Die Vorstellung einer »Auslöschung« des früheren Eltern-Ichs widerspricht allerdings, dass es zu Rückfällen bei bereits geheilten Patienten kommen kann, wenn sie mit ihren leiblichen Eltern wieder in Kontakt treten.

Aus dieser *klassischen Neubeelterung* wurde ein Verfahren abgeleitet, das auch für ambulante Patienten anwendbar ist und als **fraktionierte Neubeelterung* bezeichnet werden kann, indem täglich oder doch wöchentlich mehrmals, auch gelegentlich während einer Veranstaltung von einigen Tagen, eine Regression ermöglicht wird, während der die Patienten aber ebenfalls elterlich betreut werden. Ob bei Geisteskranken ein Erfolg einer solchen *fraktionierten Neubeelterung ebenfalls durch einen *radikalen* Ersatz der ursprünglichen »Elternperson« durch eine neue »Elternperson« erklärt wird, ist aus dem Schrifttum nicht genau ersichtlich.

Dieses zweiterwähnte Verfahren wird ähnlich als ↗Beelterung auch bei Neurotikern und »Gesunden« angewandt.

Das Wort *Neubeelterung* bezeichnet also eine bestimmte *Behandlungsmethode*, beinhaltet aber zugleich eine ganz bestimmte *Deutung* der Wirkungsweise dieser Methode mit Modellen der Transaktionsanalyse.

(Childs-Gowell 1979a,b; Osnes 1974; Schiff,A. 1969; Schiff, J. 1969, 1977; Schiff, J. u. Day 1970; Schiff, J. u. Mitarb. 1975b; Script 1978, 1979; mündliche Mitteilungen von J. Schiff, von früheren Praktikanten an den Schiff-Institutionen u. von ehemaligen oder noch aktuellen Patienten)

Ergänzende Ausführungen

Empfehlungen zu einer Behandlung von an Schizophrenie erkrankten einzelnen Patienten, wobei Therapeuten elterliche Funktionen übernehmen, wurden schon bekannt, bevor Jacqui Schiff und ihr Mann 1966 Patienten in ihre Familie aufnahmen (Sechehaye 1947). In der direkten Analyse nach John N. Rosen wirkt der Psychotherapeut bei den Geisteskranken als »gute Mutter«, aber deutet ihnen fortlaufend psychoanalytisch, was vorgeht (Rosen 1953; 1964). Meines Wissens wurde aber die »Neubeelterung« nirgends so systematisch und als Großfamilie durchgeführt (»Schiff-Familie«).

Die ersten Veröffentlichungen in einer Fachzeitschrift erfolgten 1969 im Transactional Analysis Bulletin unter der Redaktion von Eric Berne, der aber nie persönlich nach diesem Verfahren Patienten behandelt hat, aber von den berichteten Erfolgen, auch durch ehemalige Patienten, beeindruckt war.

Auf unbedingte Aufrichtigkeit und dem »Alter« entsprechende Selbstverantwortung wird großer Wert gelegt. Die »Kinder« werden von den »Pflegeeltern« zwar hingebungsvoll betreut, aber auch mit solchen Gewaltmaßnahmen »erzogen«, dass die Begründerin dieser Therapie, weil sie sich gegen Supervision sträubte, ihre Mitgliedschaft in der Internationalen Gesellschaft für Transaktionsanalyse verloren hat. Eine ehemalige und geheilte Patientin beteuerte mir aber, dass sie der echten Liebe der »Pflegemutter« auch bei erzieherischen Gewaltmaßnahmen immer gewiss gewesen sei.

Schiff ist der Ansicht, dass eine enge emotionale Bindung zwischen »Kind« und Ersatzeltern bei dieser Behandlungsform unvermeidlich ist. In diesem Zusammenhang sagte sie in einer Fernsehsendung, die wichtigste Kritik ihres Verfahrens durch andere Fachleute bestehe im Vorwurf, dass sie Abhängigkeit der Patienten ermutige. Die Frage, was sie dazu zu sagen habe, beantwortete sie sehr kurz: »Die Patienten werden gesund«.

Im Gegensatz zu den ersten enthusiastischen Veröffentlichungen (1969, 1970), berichtet Schiff später auch von Misserfolgen und Heilungen mit Residuen, d.h. bleibenden Charaktereigenarten, wie dies bei der Heilung von Patienten, die vorübergehend an Schizophrenie gelitten haben, bekannt ist (1977)

Je mehr Erfahrungen J. Schiff sammeln konnte, um so nachdrücklicher empfahl sie, vor einer allfälligen Neubeelterung bei den Patienten während Wochen bis Jahren (!) die »Erwachsenenperson« von Trübungen zu befreien (↗Ich-Zustand: Trübung) und das Passivitätssyndrom (↗Passivität) zu beheben. Bei der fraktionierten Neubeelterung ist dies die Basisbehandlung zwischen den Sitzungen mit Neubeelterung. Es wurden diese belehrenden und übenden Maßnahmen – übrigens auch an der Universitätspsychiatrie durchgeführt – schließlich von Schiff für so wichtig erkannt, dass heute, wie sie mir berichtete, von ihr nur noch wenige ausgewählte Patienten einer klassischen Neubeelterung unterzogen werden.

Die fraktionierte Neubeelterung lässt die Grenze zwischen dem, was in der Transaktionsanalyse *Neubeelterung* genannt wird und dem, was nur einfach ↗*Beelterung* genannt wird, in der Praxis verschwimmen. Schiff und ihre Mitarbeiter fassen an gewissen Stellen ihres Standardwerkes (1975b) den Ausdruck *Beelterung* als Überbegriff auf; an anderer Stelle schreiben sie von *Neubeelterung*, wenn es sich um die Behandlung Geisteskranker handelt, von ↗*Beelterung*, wenn es sich um die Behandlung von Patienten handelt, die nicht geisteskrank sind. Diese letzterwähnte Unterscheidung hat sich in der Transaktionsanalyse durchgesetzt.

Muriel James schreibt von *Beelterung*, wenn sich leibliche Eltern, Stiefeltern, Pflegeeltern oder Großeltern um ihre Kinder kümmern und von *Neubeelterung* dann, wenn andere Personen als eigentliche Eltern sich um andere »elterlich« kümmern, z.B. Lehrer (James, M. 1985). Etwas anderes ist die ↗Selbstneubeelterung!

In der Überlieferung der Transaktionsanalyse nehmen die Erfahrungen und Veröffentlichungen von Jacqui Schiff und ihren Mitarbeitern trotz ihren beanstandeten erzieherischen Strafmaßnahmen einen hohen Stellenwert ein, insbesondere weil viele wertvolle Begriffe und

Modelle, die nicht an die Behandlung von Geisteskranken gebunden sind, durch die Schiff-Schule in die Transaktionsanalyse eingeführt worden sind (↗Ausblendung, ↗Beelterung, ↗Bezugsrahmen, ↗Passivität, ↗Realitätsverkennung, ↗Symbiose).

In einer psychiatrischen Klinik in den Niederlanden wurde das Verfahren der Neubeelterung nach Schiff mit gewissen Abwandlungen mit Erfolg eingeführt und auch die damit verbundene Vorstellung vom Wesen der behandelten Krankheiten überprüft (Heuvel 1985); ein ausführlicher Bericht darüber mit Kommentaren der Transaktionsanalytiker Rolf Reiner Kiltz und Ulrich Elbing ist im Druck (Kouwenhoven, Kiltz u. Elbing 2002).

Neuentscheidung

Das Verständnis für die folgenden Ausführungen setzt Kenntnisse über den Begriff ↗Skript voraus.

Überblick

Das ↗Skript wird nach Berne in der frühen Kindheit durch die so genannte ↗Skriptentscheidung oder frühe Entscheidung eingesetzt. Durch eine Skriptanalyse wird der Einfluss, den das Skript auf den Patienten ausübt, mehr und mehr gelockert, z.B. durch Aufdeckung der Situationen, die in der Kindheit zu solchen ↗Skriptentscheidungen geführt haben. Zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Behandlung bricht der Patient nach Berne dann plötzlich aus seinem Skript aus. Eine solche *Neuentscheidung* könne ganz plötzlich – *wie eine Art Bekehrung – vor sich gehen. Der »Patient« fühle sich nicht mehr krank, sondern gesund. Die wichtigsten Symptome seien behoben, wenn auch noch gewisse Behinderungen und Schwächen bestehen blieben, nun aber von einem anderen Standpunkt aus (Berne: »objektiv«, *besser: kognitiv) angegangen werden könnten (↗kognitive Psychotherapie).

(Berne 1966b, 1972)

Beispiel

Ein Patient gönnt sich immer nur mit schlechtem Gewissen eine Entspannung oder Erholung, weil er immer die elterliche Mahnung hört »Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!«. Ohne Arbeit ist er aber nie . Nachdem er in einer Behandlung unter anderem auch den möglichen Wurzeln dieser Situation nachgegangen ist, *weiß er nicht nur,* sondern *realisiert* plötzlich, dass es ja an ihm liegt und nicht an seinen verstorbenen Eltern, ob er der erinnerten Mahnung Folge leistet oder sich einfach dann für sich selber Zeit nimmt, wenn er dazu Lust hat und es unter Berücksichtigung der Realität vor sich selbst verantworten kann. Von diesem Augenblick an fühlt er sich von einem jahrzehntelangen Druck befreit. Die endgültige »Heilung« bedarf aber häufig noch der ↗Durcharbeit.

Ergänzende Bemerkung

Mit einer solchen *Neuentscheidung* – früher schrieb Berne nur von einer »Aufhebung der frühen Entscheidung« (1966b) – ändert sich nach Berne der Charakter und das Schicksal. *Auch eine ↗Erlaubnis des Therapeuten ist auf die Dauer nur wirksam, wenn sie den Anstoß zu einer Neuentscheidung gibt.

Ein besonderes Verfahren zur Anregung solcher Neuentscheidungen ist die ↗Neuentscheidungstherapie.

Neuentscheidungstherapie
nach R. u. M. Goulding

Überblick

Die *Neuentscheidungstherapie* ist ein therapeutisches Verfahren, das durch Robert Goulding und Mary McClure Goulding eingeführt worden ist. Es liegt ihm die Überlegung zugrunde, dass es das Kleinkind war, das seinerzeit die ↗Skriptentscheidung fällte, sich dem tatsächlichen oder vermeintlichen Verbot oder Gebot eines Elternteils zu unterziehen. Dementsprechend habe sich der Patient, der eine ↗*Neuentscheidung* fälle, auch wieder in dieses Alter zurückzuversetzen. Der Patient wird aufgefordert, eine Szene aus der Kleinkinderzeit wieder zu erleben, in der er eine »Entscheidung« getroffen habe, die sich heute noch negativ auswirke. Der Patient tritt in das der ↗Gestalttherapie entliehenen Rollenspiel mit dem leeren Stuhl ein, in dem er abwechselnd die Rolle des Elternteils übernimmt und dann wieder unter Wechsel des Stuhls sich selber ist. Auf diese Weise setzt er sich mit der elterlichen Instanz, meistens dem Vater oder der Mutter, auseinander, die ihm nach seiner Erinnerung seinerzeit das Gebot oder Verbot auferlegt hat. Die Autoren deuten den Ich-Zustand, in dem seinerzeit die Grundentscheidung getroffen wurde, als denjenigen, welcher der kleinkindlichen »Erwachsenenperson« entspricht (ER,). Es geht darum, dass der Patient in der Rolle als Kleinkind sich jetzt dem Gebot oder Verbot *nicht* unterzieht, sondern seine Autonomie behauptet.

Manchmal wird als *Neuentscheidungstherapie* umfassender ganz allgemein die therapeutische Methode und das therapeutische Milieu bezeichnet, mit der das Ehepaar Goulding und seine Schüler in ihren Gruppen zu arbeiten pflegen (↗Schulen).

(Goulding M. u. R. 1976, 1979; Goulding, R. 1972, 1985)

Beispiel

Der Patient leidet darunter, dass er nie Musse genießen kann, sondern immer ein schlechtes Gewissen hat, wenn er sich entspannen oder erholen möchte. Er hat durch Fragen des Therapeuten entdeckt, dass er damit Forderungen seines Vaters erfüllt. Aufgefordert, sich an eine Szene aus der Kindheit zu erinnern, in der er sich einem entsprechenden Gebot oder Verbot unterwarf *(oder zu unterwerfen gezwungen war), kommt ihm nur der Blick seines Vaters in den Sinn, als er ihn einmal fragte, ob er draußen mit den Kameraden spielen dürfe, obgleich er die Schulaufgaben für den übernächsten (!) Tag noch nicht erledigt hatte. Der Therapeut fordert den Patienten auf, einen leeren Stuhl vor sich hinzustellen und sich vorzustellen, sein Vater sitze dort, nachdem er ihm, einem kleinen Jungen, den besagten Blick zugeworfen habe. Er solle ihn nun fragen, was dieser Blick bedeute.

Patient als kleiner Junge: »Was siehst du mich so an? Darf ich nicht?«
Therapeut: »Wechsle den Stuhl! Spiel deinen Vater! «
Patient als sein Vater: »Du hast deine Schulaufgaben noch nicht gemacht!«
Therapeut: »Wechsle den Stuhl und spiel wieder dich selber!«
Patient als kleiner Junge: »Aber die sind erst auf übermorgen, und heute wollen die andern Drachen fliegen lassen, weil der Wind günstig weht! «
Patient als sein Vater: »Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!«
Patient als kleiner Junge: »Aber die Hausaufgaben sind doch erst auf übermorgen. Diejenigen auf morgen habe ich bereits erledigt, und neue werden uns vorläufig keine mehr gegeben!«
Patient als Vater: »Um Ausreden bist du nie verlegen! Es bleibt bei dem, was ich sagte! «
Patient als kleiner Junge: »Ich habe heute bereits genug gearbeitet und habe es verdient,

mit den anderen spielen zu dürfen!«

Patient als Vater: »Spielen ist ohnehin unnütz und höchstens erlaubt, wenn alle Arbeit erledigt ist!«

Patient als kleiner Junge (mit ganz anderer entschiedener Stimme): »Ich habe eben jetzt Lust, mit den anderen spielen zu gehen und werde das, tun, auch wenn du dagegen bist. Das Wetter ist schön! Der Wind weht! Immer schon habe ich mich darauf gefreut, einmal Drachen fliegen zu sehen! Jetzt ist Gelegenheit! Spielen ist so wichtig wie Arbeiten! Von jetzt an bin ich selbständig und werde dann arbeiten, wann ich will und dann spielen, wann ich will!«

*Es ist bei dieser Szene wichtig zu bedenken, dass der Patient nicht seinem wirklichen Vater gegenübersitzt, sondern seinem verinnerlichten Vater, d.h. seinem Vater, wie er ihn erlebt hat, einen anderen kennt er ohnehin nicht!

Ergänzende Ausführungen

Die Autoren machten die Erfahrung, dass ein Erwachsener, der sich nur einfach als ↗»Erwachsenenperson« (ER_2) entscheidet, sein Leben nicht mehr unter dem Zwang einer bestimmten ↗destruktiven Grundbotschaft zu führen, damit oft keinen Erfolg habe. Die Neuentscheidung wird ermöglicht durch die Einsicht, dass die ganze Situation des Patienten jetzt eine andere ist als damals, als er völlig von seinen Eltern abhängig gewesen war. *Bei einem solchen Rollenspiel, wie es die Autoren zur Neuentscheidung anregen, versetzt sich der Patient nicht etwa wieder *völlig* in die Vergangenheit zurück, denn dann wäre seine Situation und »Entscheidung« keine andere als damals, sondern er versetzt sich *mit dem ganzen Hintergrund seiner gegenwärtigen Person* wieder in jene Zeit zurück.

In den Veröffentlichungen der Autoren über die Neuentscheidungstherapie steht das Rollenspiel mit dem leeren Stuhl ganz im Vordergrund. Sie erwähnen aber noch andere Wege zum selben Ziel, z. B. die Arbeit mit ↗Träumen, ebenfalls nach Art der Gestalttherapie.

Wie in der Psychoanalyse vom »Auftrieb des Verdrängten« gesprochen wird, so in der Gestalttherapie von einem »unerledigten Geschäft«, also einem Geschäft, das gleichsam noch der Erledigung harrt. Die Neuentscheidung, wie sie in der Neuentscheidungstherapie realisiert wird, wäre eine solche Erledigung. »Wenn ein Introjekt als ein ›unerledigtes Geschäft‹ betrachtet wird, geht es auf eine unterbrochene Erregung [excitement] zurück. Jedes Introjekt *(als Fremdkörper) ist der Niederschlag von einem Konflikt, der aufgegeben wurde, bevor er gelöst war«.(Perls et al. 1951, p.203/Bd.1,S.202). Die widerwillige Aneignung eines Gebotes oder Verbotes in der Kindheit, können wir sagen, ist ein fortdauernder Konflikt.

Zum Milieu, in dem die Autoren die Neuentscheidungstherapie durchführen siehe das Stichwort *Schulen!*

Eng mit der Neuentscheidungstherapie verbunden ist das Modell von den ↗*Sackgassen* und von der ↗*Skriptentscheidung.*

Neurosen

Bemerkungen von Berne zu den Neurosen

Siehe einleitend den Text zum Stichwort *Psychopathologie*!

Überblick

Der Neurosenbegriff ist nicht allgemein anerkannt definierbar. Als *Neurosen in einem weiteren Sinn* werden im allgemeinen Störungen des Erlebens und Verhaltens verstanden, die nicht durch körperliche Krankheiten bedingt sind, aber auch nicht als ↗Psychosen oder als ↗Persönlichkeitsstörungen betrachtet werden. Als *Neurosen im engeren Sinn* werden

meistens Störungen angesehen, die nach tiefenpsychologischem Verständnis missglückte Konfliktlösungen sind, wobei eine Komponente des Konflikts oder der Konflikt als solcher verdrängt, »im ↗Unbewussten«, ist, aber das gegenwärtige Erleben und Verhalten des Betreffenden trotzdem beeinflusst, indem Lücken, Fehlhandlungen, Verstimmungen oder abwegige Verhaltensweisen, worunter auch neurotische Symptome, darauf zurück gehen (↗Abwehr/Verdrängung, ↗Charakterneurosen, ↗Psychoanalyse).

Wie Freud im Strukturmodell Neurosen als ungelöste oder krankhaft gelöste Konflikte zwischen Es und Überich beachtet, so Berne als ungelöste Konflikte zwischen »Elternperson« und »Kind«. Den Neurosen (wie den Psychosen) soll nach Berne ein ↗»verwirrtes Kind« zugrundeliegen, was, wie in der Psychoanalyse, auf den Ursprung der neurotischen Konflikte in der frühen Kindheit verweist. Wenn Berne zudem von der Möglichkeit neurotischer Konflikte zwischen »Erwachsenenperson« und »Kind« spricht, so besteht auch dabei eine Entsprechung bei Freud, indem das, was er als Aktualneurosen bezeichnet, als Konflikte zwischen Realität und Es betrachtet werden können.

Ohne eigens darauf hinzuweisen, findet sich bei Berne aber noch ein anderer Neurosenbegriff, der sich z.B. in ↗Spielen zeigt und dessen Wesen durch deren Aufhebung gleichsam bloßgelegt werden kann (s.u.).

(Berne 1961, 1966b, 1968a, 1972).

Beispiele und ergänzende Ausführungen

Es finden sich im Werk von Berne meist nur fragmentarische Bemerkungen zu einzelnen Typen von Neurosen, die häufig nicht Bezug nehmen, auf seine *allgemeinen* Bemerkungen zu den Neurosen. Berne hat keine systematische Neurosenlehre aufgestellt. Angela Waiblinger hat den Versuch unternommen, die verschiedenen Arten von Neurosen an Hand der transaktionsanalytischen Denkmodelle (destruktive ↗Grundbotschaften, ↗Antreiber, ↗Spiele, ↗Ersatzgefühle, ↗ Grundeinstellung, ↗Skriptentscheidung) systematisch zu analysieren (Waiblinger 1989). Ich beschränke mich im folgenden auf die Bemerkungen von Berne.

1. Bemerkungen von Berne zu den traumatische Neurosen

**Trauma* ist das griechische Wort für »Verletzung« oder »Wunde«. Es wurde von dem Pariser Neurologen Charcot (1925-1893) in die Neurosenlehre eingeführt. Nehmen wir an, ein Kutscher stürzte von seinem Bock und habe in der Folge einen gelähmten rechten Arm, ohne dass sich bei der medizinischen Untersuchung ein körperlicher Schaden feststellen lässt. Es handelt sich um eine so genannt funktionelle Störung, die darin besteht, dass der »Verletzte« über seinen rechten Arm nicht mehr verfügen kann. Es handelt sich also nicht um eine *physikalische Folge* des Unfalls, sondern um die *Folge des Erlebnisses des Unfalls*. In diesem Sinn wurde der Ausdruck »Trauma« in die Neurosenlehre übernommen, wobei sich die Psychoanalyse besonders mit der Wirkung von Traumata beschäftigt, die sich in der Kleinkindheit ereignet haben. Psychische Traumen sind Situationen, die ein Kind oder auch Erwachsene emotional überfordern. Diese Situationen können einmalig sein oder in einem fortdauernden Druck bestehen.

Beispiel zur traumatischen Neurose

Berne berichtet von einem Kleinkind, das jahrelang von seiner Großmutter zu sexuellen Spielereien verleitet wurde und eines Tages im Badezimmer eine erotische Attacke auf seine Mutter unternahm. Diese glaubte, sie sei nicht bei Sinnen, so unglaublich kam ihr das Ereignis vor. Sie reagierte dermaßen schockiert, dass das Kind die Erlebnisse mit der Großmutter abspaltete.

Zusätzliche Bemerkungen zur Auffassung der traumatischen Neurose durch Berne

Berne führt einerseits die Entstehung (»Geburt«) des »Kindes« auf ein solches traumatisches Ereignis zurück, während nach anderen seiner Äußerungen nur ein *Ausschluss* des »Kindes« darauf zurückgeführt werden kann (↗Ich-Zustand: Ausschluss). Letztlich handelt es sich um die Abwehr triebhafter Impulse. Berne nimmt an, dass, wenn im Beispiel diese Szene mit der Mutter nicht geschehen wäre, die Erlebnisse mit der Großmutter zu einer Psychoneurose (und nicht *traumatischer* Neurose) geführt hätten. Er denkt dabei wohl an einen unbewältigten Konflikt zwischen dem »Kind«, das an den sexuellen Spielereien beteiligt war, und der «Elternperson«, in der bestimmte Botschaften verinnerlicht waren, die solche Erlebnisse moralisch verworfen hätten.

2. Bemerkungen von Berne zu Kriegsneurosen

*Unter Kriegsneurosen werden Störungen verstanden, die bei Militärpersonen durch Situationen im Krieg bedingt sind, sei es z.B. emotionale Überforderung durch die Gefahren an der Front oder durch den Schock bei in nächster Nähe einschlagende Granaten oder durch das Erlebnis, vom Feind ausweglos umzingelt zu sein. Berne greift eine andere Möglichkeit heraus.

Beispiel

Nach Berne kann sich hinter dem ↗Spiel ‹‹Alkoholiker« (↗Sucht) oder hinter dem Spiel »Kriegveteran« eine Neurose verbergen. Letzteres betrachtete Berne ursprünglich als Variante des Spiels »Armer Teufel!« [Spiel »Indigence« – 1964b, pp.147-151/S.199-203], wobei ein Veteran seine Existenz auf Fürsorge abstützt, statt die Verantwortung für sich zu übernehmen. Später aber sieht er die Möglichkeit, dass das Spiel »Veteran« Symptom einer echten Kriegsneurose sein kann – eine völlig andere Sicht. (1966b, pp.342f).

Zusätzliche Bemerkungen zu den Kriegsneurosen nach Berne

Berne spricht von *Kriegsneurosen*, wenn Störungen des Erlebens und Verhaltens darauf zurückzuführen sind, dass jemand – gegebenenfalls auch in zivilen Verhältnissen – entweder selbst einen Menschen umgebracht hat oder miterlebt hat, wie andere umgebracht wurden, besonders wenn er mit diesem befreundet war. Es gebe Menschen die noch zwanzig oder dreißig Jahren noch an Störungen leiden, die auf solche Ereignisse zurückzuführen sind, so Veteranen, die den Vietnamkrieg durchgemacht haben. Menschen, die an Kriegneurosen leiden, sind an die vergangenen Ereignisse fixiert und lebten nicht wirklich in der Gegenwart. Von dieser Fixierung seien sie zu lösen, um zu lernen, hier und jetzt zu leben.

3. Bemerkungen von Berne zur Neurasthenie mit Hypochondrie

*Unter *Neurasthenie* wurde ursprünglich eine »reizbare Schwäche« verstanden, d.h. eine außergewöhnliche »Reizbarkeit« durch Sinnesreize wie grelles Licht, Lärm, grobe Kleidung usw. bei gleichzeitig übermäßiger Erschöpfbarkeit. Heute ist dieser Begriff in der Psychopathologie nicht mehr gebräuchlich. Eine solche »Neurasthenie« ist häufig, aber durchaus nicht immer, mit Hypochondrie, also Angst, krank zu sein, verbunden.

Beispiel

Wer das Spiel »Ist es nicht schrecklich wie oft ich operiert wurde?« spielt und wegen funktioneller Störungen von Arzt zu Arzt wandert, leidet nach Berne häufig unter einer solchen Neurose.

Zusätzliche Bemerkungen zur Neurathenie nach Berne

Der Therapeut soll sich weigern auf dieses Spiel einzutreten, vielleicht indem er sagt: »Ich habe das bereits gehört!« und nachher »Gut – und was sonst noch?«. Er mag dem Patienten etwas anderes vorschlagen als ein solches Spiel, z.B. dass eheliche Sexualbeziehungen mehr Spaß machen würden. Eine solche Bemerkung löse allerdings eine schwierige Situation

aus, wenn der Patient nicht verheiratet sei. *Dass Berne auf diese Bemerkung kommt, geht vermutlich darauf zurück, dass er im Spiel »Ist es nicht schrecklich?« eine abartige – möglicherweise auf masochistischer Grundlage beruhende – Befriedigung eines sexuellen Bedürfnisses sieht (Siehe dazu auch das Stichwort *Lieblingsgefühle*!). Wenn die Umstände günstig seien und der Zeitpunkt gut gewählt, könnten in einer Gruppe am raschesten Erfolge erzielt werden, wenn die anderen Gruppenmitglieder konsequent nicht auf das Spiel eingingen.

4. Bemerkungen von Berne zur Konversionshysterie

Konversionshysterie (heute: »dissoziative Neurose«) ist ein Begriff aus der Psychoanalyse. Es handelt sich im wesentlichen um erlebnisbedingte funktionelle Störungen der Wahrnehmung und Bewegung sowie der halbautomatischen Funktionen wie Essen, Schlucken, Stuhlgang u.ä. Freud stellte sich vor, hierbei werde »psychische Energie« in die »Körperinnervation« umgeleitet (konvertiert). Es kann zu Sehstörungen bis Blindheit, zu Hörstörungen bis zu Taubheit, zu Empfindungsstörungen, zu Lähmungen usw. kommen.

Beispiel

Bei der ersten erfolgreichen psychoanalytischen Behandlung von Freud, konnten die schwere Gehstörung und die Empfindungsstörungen einer jungen Frau, darauf zurückgeführt werden, dass sie sich die Verliebtheit in ihren Schwager, weil unmoralisch, nicht eingestand. Die ↗Einsicht, die mit einem emotionalen Verzweiflungsausbruch einherging, heilte sie (↗Psychoanalyse, Beispiel 1). Die durch Abwehr zurückgehaltenen Emotionen hatten sich nach den damaligen Vorstellungen von Breuer und Freud in körperlichen Symptomen niedergeschlagen (Freud 1895).

Zusätzliche Bemerkungen zur Konversionshysterie nach Berne

In den Symptomen drückt sich nach Berne das »Kind« aus, das aber im Beispiel von der moralisierenden »Elternperson« *(wenigstens seine in die Neurose verwickelten Anteile) ausgeschlossen worden ist. Mit diesem »Kind« gilt es Kontakt aufzunehmen von der »Erwachsenenperson« durch Verdrängung ausgeschlossen worden sei.

5. Bemerkungen von Berne zu den Phobien

*Eine *Phobie* besteht in einer vernichtenden Angst vor bestimmten Situationen, z.B. eine Angst, über eine Brücke zu gehen, oder eine Angst vor Spinnen oder eine Angst zu erröten. Die Angst ist nach psychoanalytischer Ansicht Folge einer Verschiebung (↗Abwehr/Verdrängung).

Auch eine Phobie geht nach Berne vom »Kind« aus. Eine Besserung die nur darin besteht, dass der Betreffende sich beherrscht, werde kaum anhalten. Eine Behandlung könne Jahre lang zu keiner Heilung führen. Häufig bestehe eine sekundäre Abwehr, die verhindere, dass sich der Patient überhaupt seiner Phobie bewusst werde. So kann jemand mit einer Brückenphobie der Notwendigkeit, über Brücken gehen zu müssen unauffällig vermeiden oder jemand mit einer Spinnenphobie möglichst keine Orte aufsuchen, wo er Spinnen vermutet und zwar schließlich so gewohnheitsmäßig, dass es ihm selbst nicht auffällt. Die Behandlung der Wahl ist für Berne eine Psychoanalyse. *Heute aber ist bekannt, dass bei sonst unauffälligen Patienten eine Behandlung im Sinn der klassischen Verhaltenstherapie Hilfe bringen kann, indem der Patient in der Phantasie oder in Wirklichkeit in kleinen Schritten an die gefürchtete Situation herangeführt wird, z.B. zuerst sich nur *vorstellt*, zwei bis drei Schritte auf eine Brücke zu begeben oder vorerst nur in einem Bilderbuch, zuerst nur flüchtig, dann immer eingehender sich an den Anblick von Spinnen gewöhnt (»Desensibilisierung« als Methode der Verhaltenstherapie).

Das Ehepaar R.u.M. Goulding beschäftigt sich eingehend mit Phobien. Manchmal lassen sie den Patienten sich mit der gestalttherapeutischen Methode des leeren Stuhls mit der gefürchteten Gegebenheit auseinandersetzen. Nach ihrer Erfahrung beruhen viele Phobien auf verinnerlichten destruktiven ↗Grundbotschaften und entsprechender ↗Skriptentschei-

dung, die durch ↗Neuentscheidungstherapie zu beheben sind. Aber auch in der Desensibilisierungsbehandlung, besonders von Höhenphobien oder Schwimmphobien, sind die Autoren erfolgreich, wobei sie die Entschärfung von Grundbotschaften damit kombinieren, so spielt nach ihnen bei einer Höhenphobie die destruktive Grundbotschaft »Sei nicht!« mit und deren Entschärfung kann die Behandlung durch Desensibilisierung erleichtern und beschleunigen (Goulding, R. 1975a, 1977; Goulding, M. 1976; Goulding M.u.R. 1979).

6. Bemerkungen von Berne zu Angstzuständen

Beispiel

1. Es kann jemand immer wieder mit Herzklopfen erwachsen und denkt dabei an eine Herzkrankheit. Auch genaue Untersuchungen ergeben aber keine »objektiven« Anzeichen einer solchen.

2. Es gibt nach Berne Gruppenteilnehmer, die den Therapeuten immer wieder fragen, ob er finde, sie würden Fortschritte machen oder die ihn zwischen den Sitzungen immer wieder anrufen oder die nach den Gruppensitzungen warten, um ihn noch privat sprechen zu können. Sie würden schließlich feststellen, dass er ihnen nicht helfen könne. Sie spielten das Spiel »Sieh nur, wie sehr ich es versucht habe!« (und doch haben Sie nicht helfen können!) und mit zunehmender Erfahrung als Patienten auch das Spiel »Psychiatrie« (↗Spiel).
- Ich (L.S.) würde nicht von Angstzuständen sprechen.

Zusätzliche Bemerkungen zu Angstzuständen nach Berne

Berne unterscheidet *somatische Angstzustände* und *soziale Angst*. Unter »somatischen Angstzuständen« versteht er offensichtlich solche, bei denen die körperlichen Begleiterscheinungen von Ängsten, wie Herzklopfen oder Beklemmungen, im Vordergrund stehen, sehr oft ohne dass die Angst als solche empfunden wird (Beispiel 1). Solche Symptome könnten durch Schulung der »Erwachsenenperson« (↗Psychotherapie) verschwinden oder doch den Patienten weniger stören. Unter »sozialer Angst« versteht Berne die Ängstlichkeit gewisser Gruppenteilnehmer wie im Beispiel 2 beschrieben. Bei diesen müssten zuerst die ↗Spiele »aufgebrochen« werden: zuerst das Spiel, dass sie sich nach den Sitzungen nicht vom Therapeuten lösen können, dann das Spiel »Psychiatrie«, schließlich das Spiel »Sieh nur, wie ich immer versuche!«. Solche Patienten würden die Gruppe allerdings häufig verlassen, wenn der Therapeut sich nicht von ihnen beeindrucken lasse und nicht seinerseits das Spiel »Ich wollte dir ja wirklich nur helfen!« spiele.

*Unter »sozialer Angst« wird sonst verstanden, dass jemand sich in krankhaftem Ausmaß befangen fühlt, wenn er in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit auf sich zieht, ganz besonders, wenn er öffentlich oder vor einem großen Kreis sprechen sollte.

7. Bemerkungen von Berne zu den Zwangsneurosen

Beispiele

Bei *Zwangsneurosen* oder *Zwangskrankheiten* drängen sich den Patienten widerwillig unsinnige Gedanken, Vorstellungen, Ängste auf (»Habe ich die Haustüre wirklich geschlossen?«. Die Haustüre wird kontrolliert. Einige Minuten später ist die Angst wieder da) oder die Zwangssymptome bestehen in unsinnigen Ritualen, z.B. das Kissen im Bett beim Schlafengehen immer diagonal zu legen, da sonst die Mutter sterben muss oder sonst ein Unheil eintrifft. Nicht selten sind zerstörerische Impulse, denen nachzugeben die Kranken alle Kräfte aufbieten müssen. Meist kommt eine krankhafte Gewissenhaftigkeit und kommen Schuldgefühle dazu. Hie und da sind die Patienten auch in Ambivalenzen befangen, z.B. wenn sie jemanden lieben, müssen sie ihn zugleich auch hassen. Zwangsneurosen gehen häufig mit depressiven Verstimmungen einher.

Von Zwangsneurosen ist ein *Zwangscharakter* – als Charaktereigenart oder bereits als Persönlichkeitsstörung – mit ausgesprochenem Ordnungssinn, Reinlichkeitsbedürfnis sowie Gewissenhaftigkeit zu unterscheiden (↗Charakterneurosen).

Ergänzende Bemerkungen zu den Zwangsneurosen nach Berne

Nach Berne könnten Zwangsneurosen oft ihre Symptome beherrschen lernen, wenn sie eine ungetrübte »Erwachsenenperson« aktivieren lernen. Dann könne das entscheidende Problem angegangen werden, das oft mit dem Tod zu tun habe. Berne denkt auch an einen psychosexuellen Ursprung (1966b, p.346).

M. u. R. Goulding (1979) berichten über Erfahrungen mit Zwangsneurosen. Von diesen Patienten fordern sie, dass sie alle Zwangshandlungen aufgeben. Das löst Ängste aus, weswegen sie täglich vom Therapeuten gesehen werden müssen. Es ist vorteilhaft, wenn sie auch an einer Gruppe teilnehmen. Von der ersten Sitzung an, ist ihnen klar zu machen, dass es ihre eigene Verantwortung ist, wie sie sich verhalten und was sie denken und fühlen. Sie haben viel Zuwendung nötig und können dadurch dazu gebracht werden, sich zu lieben statt zu hassen. Magische Zusammenhänge, an welche diese Patienten glauben, sind immer wieder in Frage zu stellen. Die Erlaubnis, sich sexuelle Phantasien zu gestatten, ist nach den Autoren ein guter Start der Behandlung. – *Wenn das heißen soll, dass Zwangskranke typischerweise an sexuellen Hemmungen leiden, trifft das nach meiner Erfahrung nicht zu! *Außerdem ist es bei schweren Zwangsneurosen oder Zwangskrankheiten unmöglich, allein auf eine Aufforderung hin, Zwangshandlungen aufzugeben; die Ängste, die bei einem solchen Versuch auftreten, sind »vernichtend«. Ich nehme an, die Erfahrung des Ehepaars Goulding bezieht sich auf Patienten mit einzelnen verhältnismäßig milden Zwangssymptomen.

*Bei Zwangsneurosen, bei denen der ganze Tagesablauf von Zwängen beherrscht wird, wird heute therapeutisch die Ermutigung zu hartnäckigem Üben versucht (Keine Rückkehr zur Haustür) unter Überwindung von Ängsten, die sich immer einstellen, wenn ein Zwang »beherrscht« wird, ein Verfahren, das zur kognitiv orientierten Verhaltenstherapiegerechnet wird (↗kognitive Psychotherapie). Es führt dies in vielen Fällen zu Erfolgen, mindestens zu einer weitgehenden Milderung. Eine positive und vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten spielt dabei eine entscheidende Rolle. Manche Psychiater unterscheiden Zwangsneurosen und Zwangskrankheiten, wobei die letzteren als Geisteskrankheit anmuten und kaum zu heilen, vielleicht mit Medikamenten zu mildern sind. Die Grenze zu Zwangsneurosen ist unscharf.

Siehe zum Stichwort *Neurosen* auch die Stichworte *Charakterneurose*, *Krankheitsgewinn*, *Persönlichkeitsstörung*, *Sucht*, *Überarbeitungssyndrom!*

Notausstieg
auch: Hintertür, Ausstiegsluke

Überblick

Der Transaktionsanalytiker William H. Holloway versteht unter *Notausstieg* [escape hatch] einen mit dem Skript gegebenen Ausweg, um einer scheinbar unerträglichen Belastung auszuweichen, nämlich je nach der ↗Grundeinstellung (1.) sich umzubringen (Grundeinstellung –/+), (2.) andere umzubringen (+/–) oder (3.) »durchzudrehen« (–/–). Nach Holloway ist ein Patient zur Entscheidung zu veranlassen, den in seinem Skript vorgesehene »Notausstieg« oder »Notausstiege« endgültig »zu verriegeln«

(Nach Holloway, W. H. 1977; Holloway, M. M. u. W H. 1973; Stewart 1989. Im folgenden auch berücksichtigt: Berne 1966b; M. u. R. Goulding 1979).

Beispiel

Das beste Beispiel zur Bedeutung des Begriffs der Notausstiege lieferte Berne, noch bevor Holloway diesen Begriff geschaffen hatte, im Bericht über einen Patienten, der ausnahmsweise einen Notausstieg nach dem anderen sozusagen »ausprobierte«:

John war mit einer Behandlung einverstanden, jedoch nur um sich und seinen Eltern zu beweisen, dass er wirklich verrückt sei, ohne dass ihm dieses Motiv bewusst gewesen wäre. Der Therapeut und die Gruppenmitglieder gingen auf dieses ↗Spiel nicht ein. Sie machten ihm bewusst, was allein er mit der Behandlung erreichen wollte. Damit wurde ihm klar, dass er nun nicht mehr damit rechnen konnte, in eine psychiatrische Klinik eingewiesen zu werden. Wird aber einem Patienten verunmöglicht, andere durch psychologische Spiele zu manipulieren, so kann er einer existentiellen Verzweiflung verfallen und aus dieser heraus nach weiteren Möglichkeiten suchen, um nicht gesund, nicht autonom und selbstverantwortlich werden zu müssen. John erzählte später in der Gruppe, dass er in Versuchung sei, sich umzubringen. Die Gruppenteilnehmer reagierten nicht damit, dass sie in eine Retterrolle (↗Dramadreieck) verfielen oder ihm doch zum mindesten zuredeten, auf sein Vorhaben zu verzichten, sondern sie wiesen ihm vielmehr nach, inwiefern seine Idee, sich umzubringen, mit seiner Beziehung zu den Eltern und nun auch zum Therapeuten zusammenhinge und ebenfalls manipulativ sei. Darauf gab John den Plan auf, sich umzubringen. Dafür berichtete er später davon, dass er manchmal den Drang verspüre, andere Leute zusammenzuschlagen oder zu töten. Tatsächlich kam heraus, dass er einmal durch einen »versehentlich« ausgelösten Schuss aus einem Gewehr beinahe einen Kameraden erschossen hatte. Auch dieser Impuls wurde durch die Gruppe als unredliches Manöver entlarvt. Nun trat etwas anderes ein: John machte in der Autowerkstätte, in welcher er arbeitete, eine erfolgversprechende Erfindung und leitete deren Auswertung ein. Er hatte also schließlich doch die letzte und positive Alternative gewählt, d.h. den entscheidenden Schritt getan, um gesund zu werden. Er war allerdings noch nicht ganz gesund, aber bereit, seine Probleme zu bearbeiten. Berne betrachtete die geschilderten Ausweichmöglichkeiten und damit auch, was Holloway später als Notausstiege bezeichnen wird, als ↗Widerstände (Berne 1966b).

Ergänzende Ausführungen

Holloway schreibt, Notausstiege würden ein »Aussteigen« aus überwältigendem Streß ermöglichen oder aus einem Leben, das unter der Wirkung destruktiver Grundgebote »unerträglich« geworden sei. Er unterscheidet damit also die Notausstiege von destruktivem ↗Grundgeboten, die ja auch dahin lauten können, sich umzubringen oder »verrückt« zu werden. Unklar bleibt auch die Verriegelung der Notausstiege, mit der eine Behandlung beginnen solle, zu den ↗Notverträgen. Bei der Verriegelung der Notausstiege nach Holloway handelt es sich aber *nicht* um Terminverträge, sondern um Entscheidungen! Damit aber stellt sich die Frage der Unterscheidung von einer Verriegelung von Notausstiegen zu ↗Neuentscheidungen (↗Neuentscheidungstherapie), die unklar bleibt.

Nach Holloway ist die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass ein Patient, der die den ihm am nächsten liegenden Ausstieg durch eine solche Entscheidung verbarrikadiert habe, auf einen der beiden anderen ausweichen könnte, wie sich dies auch aus dem Beispiel von Berne ergibt.

In der Nachfolge von Holloway ist es auch bei vielen anderen Transaktionsanalytikern üblich, den Patienten, wie es Holloway empfiehlt, zu einer »Schließung der Notausstiege« aufzufordern. Der Patient soll sich, wenn irgend möglich, schon zu Beginn der Behandlung als Erwachsenenperson dazu entscheiden, sich nie und unter keinen Umständen je umzubringen, andere umzubringen oder verrückt zu werden. Es müsse darauf geachtet werden, dass der Patient als »Kind« keine Vorbehalte an diese Entscheidung hefte.

Für mich ist es fraglich, ob ein Patient im allgemeinen schon zu Beginn der Behandlung eine ungetrübte »Erwachsenenperson« mobilisieren kann. Zudem halte ich es für unmöglich, dass jemand sogar als Erwachsenenperson eine Entscheidung treffen kann, die bis in alle ungewisse Zukunft hinein gültig sein soll. Das sind unrealistische Allmachtsvorstellungen. Nur jemand als »Kind« oder »Elternperson« kann »nie« und »immer« sagen! In der Anregung des Therapeuten zum Verschluss des Notausstieges drückt sich übrigens ganz unverblümt ein »Du sollst« oder ein »Du musst« aus, was nur an den Patienten als fügsames »Kind« gewendet sein kann. Als Erwachsenenperson kann sich ein Patient nur auf die Gegenwart beziehen: »Ich kann mir nicht vorstellen, mich je umbringen zu wollen!«

*Notverträge
nach R. u. M. Goulding

Überblick

Unter dem übergeordneten Begriff *Notverträge* fasse ich die drei zeitlich begrenzten Verträge zusammen, die M. u. R. Goulding vorschlagen, um Bedrohungen, die von Patienten ausgehen, bereits dann herabzumildern, wenn eine Behandlung noch nicht zum entsprechenden Problem vorgedrungen ist. Es sind dies die *Nicht-Suizid-Verträge* für suizidale Patienten, die *Nicht-Psychose-Verträge,* für Patienten, bei denen die Gefahr besteht, dass eine psychotische Episode ausbrechen könnte, und die *Nicht-Tötungs-Verträge* bei Patienten, bei denen eine krankheitsbedingte Neigung besteht, jemandem umzubringen. Sie werde angehalten, sich zu entscheiden, sich bis zu einem bestimmten Termin nicht umzubringen, nicht in eine episodische Psychose auszuweichen, niemand anderen umzubringen oder ernsthaft zu gefährden. Wird der Termin erreicht, ohne dass die Behandlung bereits zu einer Neuentscheidung (↗Neuentscheidungstherapie) geführt hat, wird ein neuer Vertrag abgeschlossen.

(Goulding, R. 1975; M. u. R. Goulding 1979).

Ergänzende Ausführungen

Obgleich die Autoren behaupten, der betreffende Patient lege das Versprechen sich selbst gegenüber und nicht dem Therapeuten gegenüber ab, besteht meiner Erachtens kein Zweifel, dass er erlebnismäßig das Versprechen auch gegenüber dem Therapeuten ablegt, andernfalls wäre schon das Wort »Vertrag« unangebracht! Es besteht eine enge Beziehung zur »Verriegelung der ↗Notausstiege« nach Holloway, die aber nicht terminiert, sondern unbedingt und endgültig gedacht ist!

1. Nicht-Suizid-Vertrag

Manche Transaktionsanalytiker schließen heute mit jedem Patienten, bei dem nur schon geringe Anzeichen bestehen, dass er schon einmal daran gedacht haben könnte, sich umzubringen, erst recht, wenn er derartige Vorstellungen noch in der Gegenwart hat, schon zu Anfang der Behandlung einen *zeitlich unbegrenzten Nicht-Suizid-Vertrag* ab (=Verriegelung eines ↗Notausstiegs).. Er soll als Erwachsenenperson feststellen, dass er sich unter keinen Umständen, weder offen noch durch Selbstunfälle verschleiert, je umbringen wird. Kommt der Patienten dem nach und zwar vertrauenswürdig, ohne Unsicherheit in der Stimme, ohne Widerspruch des Inhaltes dessen, was er sagt, mit seinen Gebärden oder seiner Körperhaltung, ohne »wenn»und »aber«, ist der Therapeut beruhigt (Drye u. Mitarb. 1973; George Thomson nach mündl. Mitteilung). Nur wenn ein Patient nicht darauf eingeht, bemühen sie sich um den im folgenden umschriebenen *terminierten Nicht-Suizid-Vertrag.*

R.Goulding und M.u.R. Goulding haben den in der ambulanten Psychiatrie schon lange gebräuchlichen *terminierten Nicht-Suizid-Vertrag* als Standardverfahren in die Transaktionsanalyse eingeführt. Sie schließen mit Patienten, die suizidal sind, nachdem sie nach Motiven für einen allfälligen Suizid gefragt haben, einen Vertrag ab, sich auf jeden Fall während eines oder mehrerer Tage oder Wochen nicht umzubringen. Dieser Vertrag ist pünktlich zum gesetzten Termin zu erneuern, bis der Patient eine Neuentscheidung getroffen hat, sich keinesfalls umzubringen.

Transaktionsanalytiker pflegen in erster Linie den Grad der Suizidalität nach der Antwort abzuschätzen, die ein Patient gibt, der offen darnach gefragt wird. Eine klare Antwort, dass der Betreffende nie daran gedacht hat, sich umzubringen oder dass ihm ein Gedanke daran fremd ist, lässt keine Suizidideen vermuten, aber eine Antwort wie »Dazu hätte ich den Mut nicht! « oder »Ich wüsste nicht, was ich jetzt für einen Anlass hätte, mich umzubringen!« bewegt manche Therapeuten dazu, einen Nicht-Suizid-Vertrag mit den Patienten abzuschließen, natürlich erst recht bei jemandem, der mit der Antwort zögert oder zugibt, Suizidgedanken zu haben. Nicht nur Unfallanfälligkeit oder Unfallgefährdung durch tollkühne Sportarten oder Autoraserei, sondern auch Alkoholsucht und die Einnahme von Drogen gilt in transaktionsanalytischen Kreisen als verdächtig auf Suizidalität.

*Selbstverständlich ist ein Nicht-Suizid-Vertrag für den Therapeuten kein »Ruhekissen«. Er weiß zu Beginn der Behandlung noch nicht, wie beherrscht oder unbeherrscht der Patient sein kann, wie zuverlässig oder unzuverlässig, oder ob er nicht gewohnt ist, gegenüber Autoritäten zu rebellieren. Die beste Reaktion auf einen Nicht-Suizid-Vertrag besteht nach meiner Erfahrung darin, dass der Patient sich danach sichtlich erleichtert und freier fühlt.

*Viele Therapeuten sind überzeugt, dass eine von gegenseitigem Vertrauen getragene menschliche Beziehung zwischen Patient und Therapeut die wichtigste Versicherung ist, dass der Patient, wenn er wieder Suizidideen haben sollte, offen darüber spricht. Dass ihm dies jederzeit möglich ist, sollte ihm vom Therapeuten versichert werden. *Es besteht die Gefahr, dass ein Patient, der einen Nicht-Suizid-Vertrag mit dem Therapeuten abgeschlossen hat – je feierlicher, desto eher – später nicht mehr über das Thema »Suizid« zu sprechen wagt, obgleich es ihn beschäftigt. Vielleicht denkt er, der Therapeut wolle nichts mehr von solchen Gedanken wissen und betrachte ihn als jemanden, der sein Versprechen nicht einhalte, wenn er auf dieses Thema zurückkommen würde! Der terminierte Nicht-Suizid-Vertrag kann bei Berücksichtigung des charakterlichen Eindrucks vom Patienten und der gegenseitigen Beziehung trotzdem eine sinnvolle Intervention sein. Ein Restrisiko wird bei einem wirklich suizidalen Patienten ohnehin bleiben.

Dem zeitlich terminierten Nicht-Suizid-Vertrag hat nach den Autoren im Laufe der Behandlung eine echte Nicht-Suizid-Entscheidung zu folgen, sich nie und unter keinen Umständen je umzubringen! Siehe zur Ergänzung *unbedingt* auch die Stichworte *Notausstieg* und *Suizid*!

Die terminierte Nicht-Suizid-Vertrag ist auch schon lange in der klassischen Psychiatrie bekannt.

2. Nicht-Psychose-Vertrag

Mit Teilnehmern in Gruppen, von denen das Ehepaar Goulding erfahren hat, dass sie früher schon psychotische Episoden durchgemacht haben, schließen sie einen so genannten *Nicht-Psychose-Vertrag* ab. Es wird durch ein eingehendes Gespräch klargestellt, durch was für Umstände jeweils psychotische Episoden ausgelöst worden sind oder verschrieben worden sind. Sie werden dann aufgefordert, zu versprechen, solche Umstände zu meiden, gegebenenfalls ihre Medikamente einzunehmen, allenfalls sogar bei bestimmten Gesprächthemen die Gruppensitzungen zu verlassen. Die Autoren deuten nicht an, ob sie auch den Nicht-Psychose-Vertrag vorerst zeitlich befristet oder von vornherein zeitlich unbefristet abzuschließen pflegen (↗Notausstieg).

Sinnvoll scheinen mir solche »Verträge« am ehesten mit verhältnismäßig kontrollierten Borderline-Patienten (↗Borderline-Störung) oder mit Patienten, die zu hysterischen Psychosen neigen. Bei beiden Arten von Patienten werden die möglichen psychotischen Episoden typischerweise durch bestimmte Vorkommnisse ausgelöst, von denen sie sich aber bald distanzieren können. Nur selten dürfte es sinnvoll sein, mit Patienten, die an einer echten, so genannten Prozessschizophrenie (↗Schizophrenie), leiden, solche Abmachungen zu treffen, obgleich auch solche Patienten manchmal spontan entsprechende Situationen meiden und, allerdings eher selten – aber natürlich für den behandelnden Psychiater ideal – aus eigener Initiative mehr Mittel einnehmen, wenn sie eine psychotische Episode herannahen spüren. Es gibt übrigens Patienten, die an einer anscheinend »echten« Schizophrenie leiden, die diese als Ausweichen vor einer unerträglichen Situation erleben (Hell 1998).

3. Nicht-Tötungs-Vertrag

In derselben Art wie R. u. M. Goulding und ihre Schüler Nicht-Suizid-Verträge mit suizidalen Patienten abzuschließen pflegen, so auch mit Gruppenteilnehmern, die Äußerungen ernsthafter Aggressivität gegen andere erkennen lassen, *Nicht-Tötungs-Verträge.* Solche schließen sie auch mit Patienten ab, die sich nicht um das Risiko kümmern, das ihr Verhalten für andere bedeutet, so wenn jemand gewohnt ist, alkoholisiert mit seinem Auto herumzufahren.

Ödipuskonstellation

auch: Ödipuskomplex

Überblick

*Diesem psychoanalytischen Begriff liegt, ganz knapp zusammengefasst, die Psychodynamik einer Gruppe von Vater, Mutter und Kind zugrunde, also einer Dreiergruppe, in der ein Mitglied sich von den beiden anderen als Kind gegenüber Erwachsenen und in der zwei Mitglieder sich durch ihr Geschlecht vom dritten unterscheiden.

Wenn das Kind ungefähr drei bis fünf Jahre alt ist, wird nach psychoanalytischen Vorstellungen die Psychologie dieser »Gruppe« maßgebend beeinflusst durch die Neigung des Kindes, sich erotisch dem gegengeschlechtlichen Elternteil zuzuwenden mit Rivalitätsgefühlen und Todeswünschen gegenüber dem anderen, ebenso aber Ängsten wegen vermuteter Rivalitätsgefühlen des gleichgeschlechtlichen. Diese Beziehungssituation heißt bei Freud *Ödipuskomplex*, besser: *Ödipuskonstellation.*

Ödipus war ein griechischer Königssohn, dessen Eltern prophezeit worden war, dass er einst frevelhafterweise seinen Vater umbringen und seine Mutter freien würde. Die Eltern setzten ihn aus. Er wurde aber an einem anderen Königshof als Findelkind aufgezogen und brachte dann wirklich seinen Vater im Streit um, ohne zu wissen, mit wem er es zu tun gehabt hatte. Er heiratete auch seine Mutter. Als er entdeckte, dass sich der Fluch erfüllt hatte, der schon als Kind auf ihm gelegen hatte, blendete er sich, zog mit einer seiner Töchter als Bettler in der Welt umher. Nachdem er Erlösung gefunden hatte, ging er in die Unterwelt ein.

Diese Konstellation wird noch kompliziert durch die Vorbildfunktion des gleichgeschlechtlichen: »Zumeist« (Freud 1923) kommt es aber gleichzeitig zu einer Zuneigung zum gleichgeschlechtlichen Elternteil mit Rivalitätsgefühlen gegenüber dem anderen: *umgekehrte* oder *negative Ödipuskonstellation.*

Die Ödipuskonstellation als solche ist demnach psychologisch sehr kompliziert und ambivalent, zudem können die Eltern durch ihr Verhalten die eine oder andere Bindung, Rivalität oder Angst akzentuieren.

Musterbeispiel bei Freud ist ein Elternpaar mit einem Knaben. Die engste Bindung von Kindern bestehe nach der Geburt an die Mutter, also beim Knaben an den gegengeschlechtlichen, bei den Mädchen an den gleichgeschlechtlichen Elternteil. Deswegen sei die Ödipuskonstellation beim Knaben und beim Mädchen psychologisch nicht völlig gleichartig.

Wird einfach nur von Ödipuskonstellation (oder Ödipuskomplex) gesprochen, ist immer die positive Konstellation gemeint, die »im Unbewussten« auch bei Erwachsenen als Einfluss auf das Erleben und Verhalten in der Beziehung zum einen und anderen Geschlecht weiterwirken soll. Jung sprach beim Mädchen vom *Elektrakomplex*.

Elektra war die Tochter des Heerführers der Griechen vor Troja, Agamemnon, der nach seiner Rückkehr von seiner Frau und deren Liebhaber ermordet wurde. Seither hasste Elektra ihre Mutter und sorgte dafür, dass ihr kleiner Bruder Orestes später die Blutrache vollzog.

Berne misst der positiven Ödipuskonstellation große Bedeutung bei und kommt verschiedentlich darauf zu sprechen. Er betont, dass es sich nicht einfach nur um eine »Einstellung« handle, sondern vielmehr um ein »Drama«, das immer wieder ablaufe (↗Kindheitsdrama). An diesem »Drama« sind nach Berne, wie seine Beispiele zeigen, ganz selbstverständlich Eltern und Kind gleichermaßen beteiligt. Freud hatte das seinerseits nur andeutungsweise in Betracht gezogen.

(Freud 1916/17; Berne 1961, 1963, 1972; Steiner 1971, 1974).

Beispiele

1. Trifft ein jüngerer Mann einen älteren, so kommt es nach Berne bei ihm, allenfalls auch beim älteren, zu Rivalitätsgefühlen. Berne legt dies als Wirkung der seinerzeitigen Ödipuskonstellation aus (1972, p.38/S.55f).

2. Das Musterbeispiel von Berne zum ↗Spiel »Tumult« besteht darin, dass ein durch die sexuelle Zurückhaltung seiner Frau sexuell frustrierter Vater immer wieder mit seiner heranwachsenden Tochter in Streit gerät, der damit zu enden pflegt, dass einer oder beide sich in ihr Schafzimmer verziehen und dabei die Türe aufgebracht zuschlagen. Oder: Ein Vater wartet jedes Mal, wenn abends seine Tochter ausgegangen ist, bis sie zurückkehrt, um dann sorgfältig an ihrer Kleidung zu prüfen, ob sie sich nicht etwa mit einem anderen Mann sexuell eingelassen hat (1964b, pp.130f/S.173f; 1972, pp.51f/S.73).

3. Es kommt vor, dass sich eine Frau auffälligerweise mit dem viel jüngeren Freund ihres Sohnes sexuell einlässt, ein Vater mit der Freundin seiner Tochter (1972, p.52/S.73). *Natürlich ist bei dieser Auslegung anzunehmen, dass dabei die Ödipuskonstellation auch bei den jüngeren Partnern zur Wirkung kommt!

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne sind die antiken Heldensagen und Dramen Veranschaulichungen häufiger ↗Skripttypen, so auch das Ödipusdrama. Das ↗Kindheits- oder Familiendrama, das ja auch als Ausgangspunkt späteren Schicksals gesehen wird, hat nach Berne häufig eine solche Konstellation als Grundlage. Die Ödipuskonstellation ist nach ihm das Beispiel eines Schlüsselerlebnisses als Protokoll, d.h. Ausgangspunkt zur Bildung des ↗Skripts, ein Schlüsselerlebnis, das unbefriedigend verlaufen ist und deshalb immer wieder auf Lebenssituationen übertragen wiederholt wird (1961, p.118/S.116; 1963, p.218/S.239 – ↗Kindheitsdrama). Auch könne ein Vater eine besondere, auch sexuell gefärbte Zuneigung zur Tochter, die Mutter zum Sohn haben, manchmal an »Stellvertretern« sexuell vollzogen (siehe Beispiele 2, 3).

Steiner setzt seine Beobachtung, dass ↗destruktive Grundbotschaften häufiger vom gegengeschlechtlichen Elternteil ausgehen, nicht eben einleuchtend mit der Ödipuskonstellation in Beziehung (↗Skriptmatrix). Vielleicht weil dieser Elternteil als bedeutsamer erlebt wird?

Organisationsberatung

Beitrag von Bernhard Schibalski

Überblick

Ein *Organisationsberater* hat sich mit drei Aspekten einer Organisation auseinanderzusetzen: (1.) mit der *Psychologie* der Mitarbeiter, (2.) mit dem *Betriebsklima,* das vor allem durch die zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen den Führern und Mitarbeitern und zwischen den Mitarbeitern geprägt wird, und schließlich (3.) mit der *Entwicklung und dem Ziel des Unternehmens,* das immer im Auge behalten werden muss, wenn Mitarbeiter oder Führungskräfte beraten oder trainiert werden.

Die *Arbeit in Organisationen* ist einer der offiziellen Anwendungsfelder der angewandten Transaktionsanalyse. Deren Konzepte sind wertvolle Hilfen in der Arbeit mit Organisationen. Neben der transaktionsanalytischen Kompetenz benötigt der Transaktionsanalytiker für seine Arbeit in Organisationen auch Wissen und Erfahrungen über und mit Organisationen, die Feldkompetenz.

Ergänzende Ausführungen

1. Das Bedarfsfeld

Verhalten, das ohne gezielte Aus- und Weiterbildung, allein durch die alltägliche »Lebenserfahrung« entwickelt wurde, reicht heute nicht aus, um Spannungen und Konflikte im Betrieb konstruktiv anzugehen, auch nicht eine gute Fachausbildung bei Führungskräften und Mitarbeitern. Die beziehungsbezogenen Ansprüche und damit diejenigen an die Fähigkeit zu Teamarbeit, Führung und Kommunikation sind gestiegen.

2. Ziele der transaktionsanalytischen Organisationsberatung

Die allgemeinen Arbeitsziele des transaktionsanalytischen Beraters in Organisationen bestehen in (1.) der Verbesserung der Situation und des Verhaltens der einzelnen Organisationsmitglieder im Sinn des persönlichen Wohlbefindens, (2.) der Verbesserung der interpersonalen Beziehungen im Sinn der effektiven Zusammenarbeit und eines befriedigenden Arbeitsklimas, (3.) der Verbesserung der Verträglichkeit der Organisationsdeterminanten mit den Mitarbeiterbedürfnissen, (4.) der Aufdeckung und Bearbeitung »Industrieller Pathologie« (zu diesem Begriff s.u.).

2.1 Persönlichkeitsentwicklung

Mir geht es um die Verbesserung der individuellen Arbeitssituation des Klienten, seines Wohlbefindens und seiner Arbeitswirksamkeit. Es setzt dies eine Entwicklung seiner Persönlichkeit voraus und damit auch eine Veränderung seiner selbst. Als Transaktionsanalytiker lege ich Wert darauf, dass der Betreffende lernt, sich selbst und andere zu akzeptieren, – dass er bereit ist, neue reale Gegebenheiten in seinen Reaktionen und Handlungen zu berücksichtigen, – dass er sich seiner Bedürfnisse und Handlungen einschließlich deren Auswirkung bewusst wird, – dass er fähig wird, gemeinsam mit anderen an der Lösung von Problemen zu arbeiten, ohne viel Energie für Machtkämpfe und andere unproduktive Angelegenheiten zu verwenden. Als gesunde, erfolgreiche Persönlichkeit sehe ich jemanden, der Initiative zu Problemlösungen ergreift und dabei nicht nur seine eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, sondern auch diejenigen anderer Menschen sowie die bedeutsamen Aspekte der realen Situation berücksichtigt.

Ich fühle mich als Berater und Trainer in dreierlei Hinsicht verantwortlich: (1.) dem Klienten gegenüber, den ich nicht dadurch, dass ich ihm Anpassung an die geforderte Norm »antrainiere«, in einen emotionalen Zielkonflikt stürzen darf, (2.) seinen Kollegen oder Mitarbeitern

gegenüber, die sich mit den Veränderungen des Klienten werden auseinandersetzen müssen, (3.) dem Auftraggeber gegenüber, dem Unternehmen, das mit der Investition eines Trainings bzw. einer Beratung bestimmte Erwartungen verbindet.

Der arbeitende Mensch kann durch zu starre, einengende Arbeitsbedingungen seine Potentiale nicht entwickeln. Dazu kommt aber, dass neurotische Menschen eine Einstellung zur Arbeit mitbringen, die genau so einengend sein kann wie die äußeren Umstände. Der Trainer, der nur eine der beiden Seiten im Auge hat, nimmt einen einseitigen Blickpunkt ein. Die Erkenntnis eines Teilnehmers, dass seine Arbeitsprobleme nicht nur das Ergebnis »unmöglicher« Bedingungen sind, sondern auch Ausdruck eigener, persönlicher Probleme, ist für ihn zunächst schockierend, häufig dann aber auch das Motiv, selbst Schritte zur Veränderung der Situation zu übernehmen.

2.2 Verträglichkeit der Organisationsziele mit den Mitarbeiterbedürfnissen (Organisationsentwicklung)

Die beiden zentralen Anliegen der Organisationsentwicklung bestehen darin, (1.) die Organisation den Umwelterfordernissen anzupassen, um ihr Überleben zu sichern, und (2.) den Mitgliedern der Organisation zu persönlichem Wachstum bzw. Selbstentwicklung zu verhelfen. – Nicht der Harmoniefall, bei dem die Bedürfnisse der Organisation und die persönlichen Bedürfnisse wunderbar zusammenpassen (Lawrence & Lorsch (1967), sondern die gegenseitige Abhängigkeit ist die Realität, und es geht dem Berater darum, zwischen den persönlichen Bedürfnissen und denjenigen der Organisation zu vermitteln.

Berufliche Sozialisation ist die Entwicklung einer Person unter den spezifischen Bedingungen eines Berufsfeldes. Einer der entscheidenden Schritte besteht darin, den Beruf oder die Tätigkeit auszuwählen, die der eigenen Person entsprechen. Dies setzt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse voraus und erfordert in der Regel einen längeren Erfahrungs- und Lernprozess. Die Aufgabe des transaktionsanalytischen Beraters kann es sein, diesen Erfahrungs- und Lernprozess zu begleiten. Die Transaktionsanalyse hat eine prägnante Sprache; die Strukturen und Prozesse sind graphisch darstellbar. Deshalb kann eine Problemsituation mit ihrer Hilfe verständlich aufgeschlüsselt werden. Das erlaubt bald gezielte Maßnahmen zur Verbesserung von Arbeitsklima, beruflicher Wirksamkeit und persönlichem Wohlbefinden zu ergreifen. Die Transaktionsanalyse ermöglicht einen kognitiven Einstieg. Dass erweist sich als Vorteil, weil viele Menschen im Wirtschaftsbereich ihre Stärke in der Fähigkeit haben, rational zu überlegen. In einem zweiten Schritt können dann persönliche Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle und Hoffnungen zur Sprache kommen. Kennzeichnend für die Transaktionsanalyse ist weiter, dass sie Klienten aktiv und selbstverantwortlich an den Problemlösungen beteiligt und mit ihrer Entscheidungsfähigkeit rechnet. Die Transaktionsanalyse ist mit der Analyse des ↗Skripts und der Analyse von ↗Spielen in der Lage, verständlich zu machen, was zwischen Menschen vorgeht, wenn sie miteinander in Kontakt treten und warum Menschen oft in destruktiver Weise miteinander umgehen.

2.3 Die Aufdeckung und Bearbeitung Industrieller Psychopathologie in der Organisationsberatung

Industrielle Psychopathologie bezeichnet die Gesamtheit der möglichen psychischen Störungen oder Krankheiten, die durch die industrielle Arbeitsbedingung mitbedingt werden. Sie umfasst die Auswirkungen von arbeitsbedingten Rollenkonflikten sowie qualitativen und quantitativen Überforderungen. Sie umfasst weiter psychische und psychosomatische Störungen, die im Arbeitsbereich auf fehlende Übereinstimmung zwischen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Person einerseits sowie Rollenerwartungen und Anforderungen durch die Umgebung andererseits zurückzuführen sind (Freese 1978).

Der Organisationsberater braucht u. a. umfassende Kenntnisse der Arbeitspsychologie, ein

feines Gespür für Abhängigkeiten des Klienten, aber auch Konfrontations- und Durchsetzungsfähigkeit, wenn es darum geht, den Auftraggeber selbst mit seinem Verhalten zu konfrontieren. Es wird Feinfühligkeit und ethische Orientierung verlangt.

3. Die tragenden Säulen der transaktionsanalytischen Organisationsberatung

Transaktionsanalytische Organisationsberatung sollte *vertragsorientiert, entscheidungsorientiert, wachstumsorientiert* und *feldorientiert* sein.

3.1 Vertragsorientiertheit

Eric Berne ging von einem partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Psychotherapeut und Klient aus (↗Transaktionsanalyse). Er sah beide verantwortlich für die Erreichung des Therapieziels. Es liegt nahe, dass zwei gleichermaßen verantwortlich gesehene Partner ihr Vorgehen, ihre Wünsche und Ziele vertraglich vereinbaren. Das gilt auch im Betrieb.

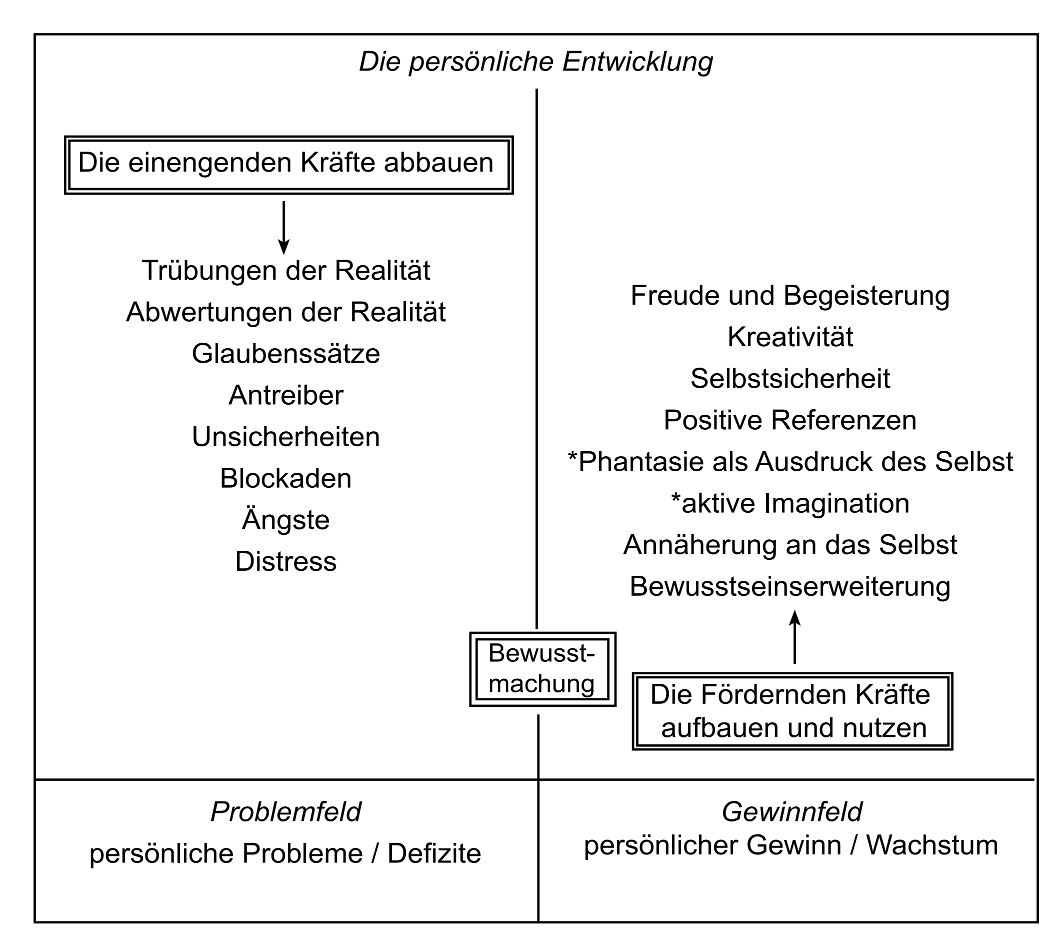
Über den Sinn von vertraglichen Abmachungen zwischen Trainern und Seminarteilnehmern hat Fanita English berichtet (↗Dreiecksvertrag). Wird ein solcher übergangen, kann es für beide Teile zu einer unbefriedigenden Erfahrung kommen. Gute Verträge werden allgemein von der »Erwachsenenperson« geschlossen, wenn auch unter Berücksichtigung des »Kindes« und seiner Bedürfnisse. Auch bei der Arbeit des Organisationsberaters und nicht nur in der Psychotherapie gilt die ↗therapeutische Triade: *Überzeugungskraft einer natürlichen Autorität des Beraters* als Vorbedingung von wirksamen *Erlaubnissen* und *Schutz.*

Die *natürliche Autorität* des Trainers bedingt u. a. ↗1ch-Stärke sowie die Fähigkeit, den Klienten spüren zu lassen, dass er akzeptiert wird, dass seine Erlebniswelt verstanden und nicht gewertet wird. Gerade in der Organisationsberatung wird die Autorität darüber hinaus gestützt durch Feldkompetenz und eine ungetrübte Einschätzung der Realität. *Erlaubnisse* können dahin lauten, dass der Teilnehmer sich mit allen seinen Bedürfnissen und Gefühlen O.K. fühlen darf, – dass er bei Übungen, die ihm Unbehagen verursachen, aussteigen darf, – dass es erwünscht ist, wenn er mitdenkt, fragt, in Frage stellt, – dass er mit Spaß und nicht mit stirnrunzelnder Anstrengung lernen darf, – dass er für seine Art zu lernen und für seine Gefühle Verantwortung behalten darf, – dass er aktiv sein und sich mit seiner Kompetenz zeigen darf. *Schutz* durch den Berater brauchen die Teilnehmer, wenn sie noch neue und für sie ungewohnte Verhaltensweisen ausprobieren.

Wenn ein Klient *von sich aus* kreative Entscheidungen trifft, *von sich aus* sich zu verändern unternimmt, entzieht er sich zwar scheinbar dem Einfluss des Beraters, bestätigt aber gleichzeitig dessen Erfolg, denn dieser will ja, dass die Klienten aktiv und eigenständig werden!

3.2 Entscheidungsorientiertheit

Ein Ziel der beraterischen Tätigkeit besteht darin, dass der Klient, selbständig entscheiden lernt. Voraussetzung ist eine konstruktive Auseinandersetzungen mit sich selbst, die zu einer Änderung des Selbstbildes führt, zu größerer Selbstachtung, zu größerer Bereitschaft, Informationen entgegen zu nehmen und zu verwerten. Diese Veränderungen haben in der Organisationsarbeit eine besondere Bedeutung. Die Machtverhältnisse in Organisationen begünstigen nämlich symbiotische Haltungen im Sinn entweder »unterverantwortlichen Verhaltens«, oder »überverantwortlichen Verhaltens« (↗Symbiose). Die realen Möglichkeiten, auf Entscheidungen in der Organisation Einfluss nehmen zu können, werden von vielen Mitarbeitern – auf allen Ebenen – ausgeblendet und als Folge eine passive, resignative Einstellung eingenommen. Die Haltung »die da oben... und wir hier unten!« führt aber nicht weiter. Organisationsberatung, welche die Entscheidungsfähigkeit der Organisationsmitglieder belebt und stärkt, ist deshalb geeignet, sie mit symbiotischen Positionen zu konfrontieren und initiatives Verhalten zu fördern. Über den Effekt der Persönlichkeitsentwicklung wird Organisationsentwicklung provoziert.



3.3 Wachstumsorientiertheit

Das Ziel der transaktionsanalytischen Arbeit im betrieblichen Bereich ist auf persönliches und berufliches Wachstum [personal growth] gerichtet. Die Ergebnisse sollen das Leben bereichern. Die Person selbst und alle Systeme, denen sie angehört, sollen besser funktionieren.

Die persönliche Problematik vieler Mitarbeiter und Führungskräfte in Organisationen ist in einer Entscheidungsunsicherheit begründet. Diese basiert auf einer sklavischen Abhängigkeit von einschränkenden Kräften wie von Trübungen der Realität, negativen Glaubenssätzen, ↗Antreibern, neurotischen Ängsten und Blockaden einerseits und auf dem Mangel an fördernden Kräften wie Freude und Begeisterung, Selbstsicherheit, Kreativität und Phantasie andererseits (s.Abb.). Als Berater gehe ich von den Stärken aus und nicht vorrangig von den Defiziten. So beginne ich beispielsweise, wenn ich mit Führungskräften arbeite, häufig mit einer Phantasieübung, in der ich die Teilnehmer all die Dinge konzentriert erleben lasse, die ihnen *besonders gut* gelingen. Es ist erstaunlich, wie durch eine solche Übung selbst bei zuvor resignierten Führungskräften die Stimmung sich positiv ändert.

Die *Entscheidungsberatung* ist eine Beratungsform, deren Bandbreite von der fachlichen Problemanalyse über gelenkte Phantasien und aktive Imagination zur Aktivierung intuitiver und kreativer Anteile bis hin zur Bearbeitung von Blockaden und Stressverursachern reicht. Ziel der Entscheidungsberatung ist eine hohe Entscheidungssicherheit und eine hohe Arbeitseffektivität, aber auch ein höheres Wohlbefinden beim Austragen der Entscheidungen und eine wachsende Selbstsicherheit. Die Verbindung dieser Ziele führt zu einer Zunahme von Leistungs- und Entscheidungsmotivation und zu einer sozialen Kompetenz bei der Handhabung von Führungssituationen. Eine erfolgreiche Entscheidungsberatung führt zu einem Freiwerden von Lebensenergien, die bei zukünftigen Entscheidungen zur Verfügung stehen und den persönlichen Stress durch eine gelassenere Haltung während und nach der Entscheidung reduzieren.

3.4 Feldorientiertheit

Feldorientierung meint die Entwicklung von Professionalität in einem abgegrenzten Arbeitsgebiet durch Spezialwissen und dessen Anwendung. Die Organisationsberatung verlangt mehr als nur Subjekt- und Beratungskompetenz, eben *Feldkompetenz,* d. h. Fähigkeit, Wahrnehmungen auf die Klienten-, Professionellen- und Institutsdynamik und deren Interdependenzen zu richten, Fähigkeit, diese Wahrnehmungen zu ordnen, das Wissen über Institution, Professionelle und Klienten durch systematische Erkundung anzureichern, Interventionen in im Sinne eines mündigen Lernprozesses nachvollziehbar zu halten (frei nach Berker 1992).

Felddynamik ist das Gesamt aus Institutionsdynamik, Professionellendynamik und Klientendynamik. Wer psychologische Beratung nicht in den Geruch inflationärer »Großartigkeit« bringen will, der sollte die spezifische Felddynamik aber auch als Grenze der eigenen Kompetenz ernst nehmen.

4. Die besondere Problematik der Organisationsberatung

In den frühen Stadien eines Wirtschaftsunternehmens, während der Phase des schöpferischen Aufbaus und der gemeinsam überwundenen Schwierigkeiten, sind gewöhnlich Probleme der Motivation und der Arbeitsmoral unter den Mitarbeitern am wenigsten akut. Wenn auch Organisationsberatung in dieser Phase sehr nützlich sein könnte, weil oft in dieser Phase der Organisation Keime für Probleme der Zukunft gelegt werden, werden im allgemeinen dabei keine Organisationsberater beteiligt.
In der zweiten Phase der Unternehmen ist die Erhaltung des Systems durch Planung, Koordination und Kontrolle die Hauptaufgabe. Führungskräfte sind nicht mehr im Aufbau gefesselt, sondern überschauen das Ganze und erblicken eine Reihe von Personalproblemen. Weitsichtige Führungskräfte sind jetzt bereit, Angebote über Personalfragen und Maßnahmen zur Entwicklung der Organisation anzunehmen. In dieser Phase ist es nicht schwierig, sozialpsychologische Projekte zu starten, weil, zumindest bei einigen »Türöffnern« unter den Führungskräften, Interesse und Versuchsbereitschaft besteht.

In der Phase der akuten Krise kann die Bereitschaft, psychologische Hilfe zu suchen eher wieder abnehmen. Wie in der Aufbauphase konzentriert man sich mehr auf die wirtschaftlichen Einschätzungen von Unternehmensberatern und deren Empfehlungen, sich von einem Teil des Personals zu trennen, und hofft häufig, damit auch einen Teil der Personalprobleme gelöst zu haben.

Probleme ergaben sich: (1.) aus einer überwiegend ökonomischen Ausrichtung der Ziele der Organisation, (2.) aus einer eher machtorientierten als kommunikationsorientierten Beziehungsstruktur, (3.) aus einem konkurrenzorientierten Verhalten nach außen und innen, (4.) aus der Angst vieler Manager vor persönlicher Veränderung.

Der Wohlstand unserer Gesellschaft ergibt sich aus einer auf Wachstum und Gewinn gerichteten Zielsetzung. Das darf bei der Anregung zu persönlicher Weiterentwicklung nicht übersehen werden. Der Preis für die persönliche Weiterentwicklung ist aber eine vorübergehende Selbstverunsicherung. Viele Manager meinen, sich eine solche Schwäche nicht leisten zu können in einer Umwelt, die eine eher machtorientierte Beziehungsstruktur hat und in der konkurrenzorientiertes Verhalten vorherrscht. Das Wagnis verlangt Selbstvertrauen, Selbstbejahung und Entscheidungsfähigkeit, Eigenschaften, die im Mittelpunkt transaktionsanalytischer Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte stehen.

Der Organisationsberater wird manchmal nicht warten, bis er gerufen wird, sondern selbst auf Personen in den Organisationen zugehen und beraterische Hilfe anbieten. Die Mitglieder der Organisationen sind geübter darin, attraktive Angebote auszuwählen und deren Vorteilen zu folgen, als um Hilfe zu bitten. In dem Maße, in dem wachstumsorientierte

Beratung für Organisationen zunimmt, wird das Beratungsangebot immer wichtiger. Es setzt Situationsanalysen voraus und eine Abschätzung des zu erwartenden Wachstumsgewinns.

Zu den Wegbereitern transaktionsanalytisch ausgerichteter Organisationsberatung gehören vor allem Jut Meininger (1973) sowie Dorothy Jongeward (1973/[2]1976), auch mit Philips Seyer (1978). Seither sind viele weitere anregende Veröffentlichungen, auch als Aufsätze in Zeitschriften erschienen (z.B. Schibalski 1984, 1989; U. u. H. Hagehülsmann 1998).

Paartherapie
Berne: Ehetherapie

Überblick

Der wesentliche Beitrag von Berne zur Paartherapie besteht in der Voraussetzung, dass die Paare nicht nur einen *formalen Vertrag* auf »erwachsener« *(hier: bewusster) Ebene miteinander abgeschlossen haben, sondern zusätzlich und unbewusst (»heimlich«) einen *Beziehungsvertrag* und einen *Skriptvertrag.* Der *Beziehungsvertrag* lege fest, wer dem anderen als »Kind« und wer dem anderen als »Elternperson« begegne. Der *Skriptvertrag* beruhe darauf, dass jeder denjenigen Partner gewählt habe, der eine wichtige Rolle in seinem Skript zu spielen verspreche und dies auch von ihm erwartet.

Zu erwähnen ist auch diejenige Gruppe manipulativer ↗Spiele, die Berne als *Ehespiele* zusammengefasst hat.

(Berne 1961, 1964b)

Beispiel

Berne berichtet von einem Ehepaar in einer Gruppe, das deswegen auffiel, weil der Mann immer auch die Fragen beantwortete, die an die Frau gestellt worden waren. Sie beklagte sich darüber: Er behandle sie wie ein zurückgebliebenes Kind. Wurde ihr aber Gelegenheit geboten, zu einer Frage selbst Stellung zu nehmen, so machte sie keinen Gebrauch davon, da sie zu dumm sei, die Frage zu beantworten. Es handelt sich um das Ergebnis eines »heimlichen Beziehungsvertrags«.

*Es ist dies das Beispiel einer klassischen ↗Symbiose. Dabei ist bemerkenswert, was ich selbst auch immer wieder beobachtet habe, dass der Protest des einen Partners im Sinn des Spiels »Wenn du nicht wärst ... « (↗Spiel), nichts an seiner Mitbeteiligung an der Aufrechterhaltung der Symbiose ändert.

Ergänzende Ausführungen

Berne unterscheidet einen sinnvollen Beziehungsvertrag, der dahin lautet, dass jeder einmal seine »Elternperson«, ein andermal sein »Kind« einsetze, z.B. wenn der eine Partner krank sei, von einem nicht sinnvollen Beziehungsvertrag, der einer parasitischen Beziehung entspreche, einer ↗Symbiose.

Ein heimlicher Skriptvertrag besteht darin, dass jeder eine Rolle spielt, die im Skript des anderen vorgesehen ist. Eine solche Verquickung sei das unbewusste Motiv der Partnerwahl. Ein solches Verhältnis verrät sich in komplementären ↗Spielen.

Berne sieht auch in der Ehetherapie die Möglichkeit, dass allein durch die Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen, der Analyse der Transaktionen und der Spiele *(Berne: »with transactional analysis alone«) etwas erreicht werden könne, indem sich danach die Partner mehr unter Kontrolle haben, verzichten lernen und Kompromisse schließen, also durch Appell an die »Erwachsenenperson« jeden Partners. Die beste Lösung bestehe darin, dass sie gegenseitig neue begeisternde Eigenschaften an sich entdecken. Es könne aber auch sein,

dass eine psychoanalytische Behandlung nötig sei, d. h. eine Behandlung, die Berne später als Skriptanalyse bezeichnet. Damit würden die Skriptverquickungen und die destruktiven Spiele als deren Folge aufgedeckt und es kämen die sexuellen Schwierigkeiten zur Sprache, die durch das Skriptprotokoll (↗Skript) gegeben seien *(?). Schließlich frage es sich, ob die Partner eine gleichsam neue Ehe auf bewussterer und konstruktiverer Grundlage eingehen oder sich trennen wollten. Manchmal breche der eine Partner allerdings gerade in diesem Moment in eine Nebenbeziehung aus, wo wieder dieselbe Skriptverquickung möglich sei und dieselben Spiele gespielt werden könnten.

Berne arbeitete teilweise mit Ehepaargruppen, teilweise waren Ehepaare Teilnehmer gemischter Gruppen. Er weist besonders darauf hin, wie häufig Ehepaare auch in Gruppen das »Gerichtshofspiel« (↗Spiel) zu spielen versuchten, wobei die Antithese, d.h. die spielauflösende Intervention, darin bestehe, sie aufzufordern, nicht zu anderen Teilnehmern, sondern gegenseitig zueinander zu sprechen.

Ruth McClendon hat außer den drei Abmachungen zwischen den (werdenden) Ehegatten nach Berne noch weitere »Eheverträge« erwähnt und später mit Leslie B.Kadis zusammen die Grundsätze der ↗Neuentscheidungstherapie nach R.u.M. Goulding in die Ehetherapie eingeführt (McClendon 1977; Kadis u. McClendon 1998).

Passivität

J. Schiff und ihre Mitarbeiter, die den Begriff der *Passivität* in die Transaktionale Analyse eingeführt haben, definieren diese nirgends. Die Umschreibung als ein Verhalten, bei dem etwas nicht oder nicht wirksam getan wird, kann nicht als eine ernstzunehmende Definition gelten. Ich beziehe mich auf die Zusammenhänge, in denen die Worte *passiv* oder *Passivität* durch die Autoren verwandt werden und auf das, was sie unter *Aktivität* im Gegensatz zu *Passivität* verstehen.

Überblick

Passiv im Sinn der Schiffschule (↗Schulen) ist, wer (1.) nicht eigenständig denkt, fühlt und handelt (↗Symbiose), (2.) die Realität nicht sieht, wie sie ist, sondern nur mit ↗Ausblendungen, Verzerrungen, falschen Einschätzungen wahrnimmt (↗Realitätsverkennung), (3.) anstehenden Problemen aus dem Wege geht (↗Vermeidungsverhalten), (4.) sich keine Ziele setzt.

*Im Grunde genommen wird in der Schiffschule *jeder sichtliche Mangel an ↗Autonomie* (siehe auch *Leitziele!)* als Passivität bezeichnet, wobei nach den Autoren, Zielsetzungen zu einem autonomen Erleben und Verhalten gehören.

In der Schiffschule wird vom *Passivitätssyndrom* gesprochen, mit dem der Klient oder Patient konfrontiert werden soll, um zu einer autonomen Haltung zu finden.

(Schiff, A. u. J, 1971; Schiff, J. u. Mitarb. 1975b)

Beispiele

siehe bei den oben angegebenen Stichworten!

Persona

Persona hieß im alten Rom die Maske des Schauspielers. Die naheliegende Ableitung von einem lateinischen Wort *personare* [hindurch-tönen] ist philologisch falsch, denn das Wort ist etruskischen Ursprungs.

Überblick

Der Begriff *Persona,* den C.G. Jung in die Psychologie eingeführt hat, ist mehrdeutig. Jung versteht darunter (1.) wie jemand sein möchte oder zu sein glaubt, ohne es wirklich zu sein; (2.) wie jemand der Mitwelt erscheinen möchte; (3.) wie »man« nach den Erwartungen der Gesellschaft an einen Beamten, an eine Mutter usw. zu sein hat, also eine soziale Rolle (↗Ich-Zustand: Rolle), was bis zu einem gewissen Grad, wenn bewusst vollzogen, durchaus sinnvoll sein, aber auch in eine Überanpassung ausarten könne, wobei der Betreffende häufig seine Individualität auch vor sich selbst verleugnet.

Ich sehe an dieser Stelle davon ab, dass Jung meint, die Persona sei als *Einstellung gegenüber der äußeren Realität* kompensatorisch zur Anima oder dem Animus als *Einstellung gegenüber der inneren Realität*, eine Vorstellung, die schwer nachzuvollziehen ist.

Von Berne wurde der Begriff der Persona von Jung übernommen, vor allem in der zweiten der oben angeführten Bedeutungen.

(Jung 1916, 1920/1949, 1928; Berne 1961, 1963, 1970, 1972)

Ergänzende Ausführungen

Ungefähr im Alter zwischen sechs und zehn Jahren oder acht und zwölf Jahren geht der Jugendliche nach Berne zum ersten Mal allein aus und trifft Leute, die er sich weder selbst ausgelesen habe noch die seine Eltern für ihn ausgelesen hätten. Daraus ergebe sich dann für ihn die Notwendigkeit, diesen gegenüber sich so zu geben, wie er gesehen zu werden wünsche. Die Persona ist nach Berne die Art, wie jemand von anderen gesehen werden wolle, meistens wohl um einen günstigen Eindruck zu machen. Berne nennt die Persona »die bequemste Art, unredlich zu sein«, wie das Kind im Schulalter dies von seinen Eltern, von seinem Lehrer, von seinen Schulkameraden, von seinen Freunden und Feinden gelernt habe. Die Persona sei eine Maske vor dem Selbst, aber damit auch ein Schutz vor einem »Eindringen in die Privatsphäre« und ein Akt instinktiver Vorsicht.

Jedermann gebe sich viel Mühe, seine Persona aufrecht zu erhalten; wenn ihm dies aber nicht sicher gelinge – *d. h. wohl, sich so zu verhalten, wie es der Persona entsprechen würde – , habe der Betreffende ständig Angst, seine Persona breche zusammen, wenn er mit andern zusammen sei. Das könne für ihn das Motiv sein, anderen aus dem Weg zu gehen.

Nach Jung ist der völlige Mangel an einer Persona ein Mangel an realistischer Anpassung. Berne hingegen meint, wer aufrichtig sei und offen sage, was er denke, habe kein Bedürfnis nach einer Persona.

Es gibt aber nach Berne einen unausgesprochenen »sozialen Vertrag«, der lautet: »Du akzeptierst meine Persona oder Selbstdarstellung und ich akzeptiere deine!« (1972, p.271/S.317f). Wenn zwei sich begegnen, durchschauen sie sich gegenseitig mit je ihrem ↗kleinen Professor, vergessen aber im allgemeinen diesen Eindruck sofort wieder und handeln nach dem »sozialen Vertrag«. Diesen Vertrag nicht einzuhalten, gelte als ungehobelt. Es gebe allerdings *(Selbsterfahrungs-) Gruppen, die es darauf angelegt hätten, diesen Vertrag nicht einzuhalten. *Der Sinn einer Selbsterfahrungsgruppe und Einhaltung eines solchen sozialen Vertrages widersprechen sich.

In seinem ersten Buch meint Berne, das gegenseitige Verhältnis von Persona, Rolle (↗Ich-Zustand: Rolle) und ↗Identität nach Erikson sei noch zu klären (1961, p.71/S.76). Spä-

ter nennt er die Persona »in Tat und Wahrheit einen Kind-Ich-Zustand, wenn auch beeinflusst durch ›elterliche‹ Belehrung und ›erwachsene‹ Klugheit«, »derjenige eines zehnjährigen Kindes«, das lernen muss, sich in der Gesellschaft zu bewegen (frei nach 1963, p.87f/S.75; 1972, pp.158f/S.196). Das eigentliche »Kind« werde durch diese Persona verhüllt (1972, p.319/ S.365).

Was das Verhältnis der Persona zum ↗Skript anbetrifft, so ist nach Berne, die Persona der Stil, in dem das Skript vorgestellt werde (1972, p.57/S.80). Einem Gewinnerskript entspreche eine Persona, die der Mitwelt einen vorteilhaften Eindruck mache, einem Verliererskript hingegen entspreche eine »abstoßende Persona«. Häufig gestalte das Kind sich seine Persona nach dem Vorbild »seines Helden«, das wirkliche »Kind« lauere aber hinter der Persona und könne plötzlich einmal hervorbrechen, wenn der Betreffende genügend psychologische ↗Rabattmarken gesammelt habe, um sich dazu gerechtfertigt zu sehen, womit er sich allerdings demaskiere (1972, p.159/S.196f). Allerdings meint Berne an anderer Stelle, dass jemand durch seine Persona, also wie er sich gibt, Skriptsignale verbergen möchte (1972, p.246/S.290 ↗Skriptzeichen).

Persönlichkeitsstörungen

Bemerkungen von Berne zu Charakterstörungen und Soziopathien

Siehe einleitenden Text zum Stichwort *Psychopathologie!*

Überblick

Berne, auf den ich mich im folgenden allein beziehe, unterscheidet *Charakterstörungen* und *Psychopathien.* Unter Charakterstörungen versteht er erlebnisbedingt aufzufassende Persönlichkeitsstörungen, ähnlich ↗Charakterneurosen, und unter Psychopathien versteht er nach amerikanischen Sprachgebrauch nicht einfach wie in Europa eine überwiegend konstitutionelle Persönlichkeitsabartigkeit, sondern eine sozial störende Persönlichkeitsstörung, eindeutiger als *Soziopathie* bezeichnet. Teils bleiben die Ausführungen von Berne rein beschreibend unter Verwendung transaktionsanalytischer Modelle, teils hebt er an Einzelfällen ihre Erlebnisbedingtheit hervor.

(Berne 1961, 1966b, 1972)

Beispiel

Berne berichtet von einem Patienten mit einem *streitsüchtigem Charakter.* Seine Mutter habe ihn, als er acht Jahre alt war, im Stich gelassen. Er entschied sich damals: »Nie mehr will ich irgend jemanden gern haben, im Gegenteil: ich hasse jedermann!« Er begann Streit mit den Nachbarsbuben und setzte diese Streitsucht bis ins Erwachsenenalter fort. Eine Behandlung weckte die Erinnerung an das ursprüngliche Ereignis und die ursprüngliche Entscheidung als Reaktion darauf. Da jede Entscheidung durch eine ↗Neuentscheidung aufgehoben werden kann, war damit der Weg zu einer Heilung gegeben.

Ergänzende Ausführungen

Im Verhalten von Psychopathen, genauer: *Soziopathen,* kommt nach Berne das »Kind« zur Geltung, ohne dass die »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand), die aber getrübt sei (↗Ich-Zustand: Trübung), dem entsprechenden Verhalten widerstrebe. Bei Soziopathen ohne Gewissensbisse hätte auch die »Elternperson« (↗Ich-Zustand) nichts einzuwenden. Nach anderen Transaktionsanalytikern ist die »Elternperson« in einem solchen Fall ausgeschlossen (↗Ich-Zustand: Ausschluss und Befangenheit).

Der richtige Weg, um solche Patienten zu behandeln, besteht nach Berne darin, ihre »Erwachsenenperson« anzusprechen und von Trübungen (↗Ich-Zustand: Trübungen) zu befreien. Eine Neigung, ↗Spiele zu spielen, sei fast bei allen vorhanden und zwar als Folge einer Auseinandersetzung mit der Umgebung. Deshalb sei es bei der Behandlung wichtig, die Spiele vom soziopathischen Verhalten *an sich* zu unterscheiden. Diese Patienten hätten übrigens nach seiner Erfahrung ein ausgesprochenes Interesse an Spielanalyse, was ihre Behandlung erleichtere.

Berne geht also so vor, wie dies heute die kognitiv orientierten Psychotherapeuten Aaron Beck und Arthur Freeman (1993) zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen empfehlen, nämlich durch die gemeinsam mit dem Patienten unternommene Realitätsprüfung ihres Selbst- und Weltbildes eine Trübung aufzuheben, ein Verfahren, das Berne bereits 1957 (1957b), ebenfalls am Beispiel einer Persönlichkeitsstörung, veröffentlicht hat (↗Ich-Zustand: Trübung, ↗Kognitive Psychotherapie u. Transaktionsanalyse).

Siehe auch unter den Stichworten *Charakterneurosen* und *Neurosen*

Persönlichkeitstypen
nach Fanita English

Überblick

Es handelt sich bei den zwei *Persönlichkeitstypen* nach Fanita English um zwei komplementäre Charaktertypen, die sie durch eine Kombination von in der Begegnung und Beziehung bevorzugtem ↗Ich-Zustand mit bevorzugter symbiotischer Haltung (↗Symbiose), bevorzugter asymmetrischer ↗Grundeinstellung und bevorzugter manipulativer Rolle im ↗Dramadreieck umschreibt:

Typ I	**Typ II**
kindliche Haltung unverantwortliche symbiotische Haltung -/+ Grundeinstellung Opferrolle nach dem Dramadreieck	elternhafte Haltung überverantwortliche symbiotische Haltung +/- Grundeinstellung Retter- oder Verfolgerrolle nach dem Dramadreieck

Die Kombinationen leuchten an sich ein. Die Zuteilung eines unerzogenen [bratty] Kindes zum Typ I ist für mich hinsichtlich Grundeinstellung und manipulativer Rolle zweifelhaft. Keinesfalls dürfen aber diese Gleichsetzungen als festgelegt verabsolutiert werden. Siehe dazu unbedingt das Stichwort *Ich-Zustand, 3.2!*

(English 1982)

Physis

Überblick

Physis ist für Murray, dem Berne folgt, die allem Lebendigen innewohnende Potenz zur Entwicklung sowohl im Sinn der allgemeinen Evolution der Arten wie der individuellen Ausreifung der einzelnen Lebewesen.

(Berne 1947/[2]1957, 1972; Murray 1912/[2]1925, 1918).

Ergänzende Ausführungen

Berne setzt die Physis mit dem Élan vital nach Bergson (1907) gleich, einer allem Lebendigen eigene Kraft, die mit analytisch-diskursivem Denken nicht fassbar sei. Die Physis ist nach Berne auch verantwortlich, dass kranke Körper und kranke Seelen nach Gesundheit streben. Bei Psychosen sei diese Physis offensichtlich blockiert.

Pokerspiel

Überblick

Berne, ein leidenschaftlicher Pokerspieler, benützte gerne das gängige Gleichnis vom *Pokergesicht,* d. h. einer undurchdringlichen Miene, wie eine solche ein klassisch arbeitender Psychoanalytiker aufzusetzen pflege. Nach Berne sei ein solches höchstens gerechtfertigt, um bei einem Patienten einen Spielansatz ins Leere verlaufen zu lassen.

Berne vergleicht aber auch die Psychotherapie an sich mit einem *Pokerspiel:* Wie bei den Pokerspielern sei ein Psychotherapeut skriptbedingt ein Gewinner oder ein Verlierer, als was er je nachdem von seinen Patienten nach ungefähr drei Sitzungen erkannt würde; wie jeder Pokerspieler sei auch ein Therapeut immer ganz auf sich allein gestellt; wie beim Pokerspiel komme es auch bei der Psychotherapie auf Menschenkenntnis und Erfahrung an und nicht auf den Einsatz eines ausgeklügelten Systems, das »totsicher« zum Gewinn führe.

Oft spiele der Psychotherapeut mit offenen Karten gegen einen Patienten, der nie alle Karten offen zeige und immer den Joker besitze. Auch der geschickteste und erfahrenste Therapeut könne den Ausgang einer Therapie nie mit unbedingter Sicherheit voraussehen. Plötzlich könne ein Patient, verführt durch seinen ↗Dämon, den Joker ausspielen und den Erfolg der Therapie vereiteln.

(frei nach Berne 1963, 1966b, 1970a, 1972; Schlegel 1989b).

Primärbedürfnis, Primäreinschätzung, Primärbild

Das Wort *Primärbedürfnis* [primal need], in der Bedeutung, die ich ihm im folgenden gebe, findet sich auch bei Berne, jedoch nicht an prominenter Stelle. Seine Beobachtungen und Überlegungen, über die ich hier referiere, stehen bei ihm unter dem Titel *Primärbilder* [primal images] und *Primäreinschätzung* [primal judgement] (1955). Die Ausführungen von Berne sind nicht ganz folgerichtig. Es sind tastende Versuche, die Berne später auf andere Art wieder aufgenommen hat (↗Primärszene, ↗Schließmuskelpsychologie).

Überblick

Nach Berne werden beim Säugling und jungen Kleinkind die Beziehungen zu anderen Menschen durch elementare triebhafte Bedürfnisse, *Primärbedürfnisse,* dominiert. Diese Bedürfnisse hängen nach Berne mit Körperlustgefühlen zusammen, die an Körperöffnungen gebunden seien, nämlich an Mund/Schlund, After/Mastdarm, äußere Harnausscheidungsorgane oder äußere Geschlechtsorgane (↗Libido).

Bei einer Begegnung wird nach Berne unbewusst von beiden Seiten abgeschätzt, ob der jeweils andere infolge seines vorherrschenden *Primärbedürfnisses zu* einer komplementären Beziehung bereit sein könnte: *Primäreinschätzung* [primal judgement].

Einem neurotisch oder psychotisch gestörten Menschen können sich nach Berne im Zusammenhang mit mitmenschlichen Beziehungen lebhafte sinnliche Vorstellungen *(als Ausdruck eines *Primärbedürfnisses)* aufdrängen, die mit einer entsprechenden Einschätzung des anderen einhergehen. Berne schreibt von *Primärbildern,* wobei er diesen Begriff ausdrücklich nicht nur visuell auffasst, sondern verallgemeinert auch auf andere Sinnesqualitäten bezogen.

Bei seelisch Kranken können *Primärbedürfnis* und *Primärbild* sowie *Primäreinschätzung* elementar erlebt werden, bei Gesunden zeigen sie sich in abgeleiteter Form. Dahinter kann aber nach Berne von einem intuitiven Therapeuten doch das elementare *Primärbedürfnis* erkannt werden.

(Berne 1955a)

Beispiel

Ein Patient liebt es, andere mit einem Redestrom zu überschütten. Dem Therapeuten drängte sich das Bild auf, sein Patient uriniere auf jemanden. Es stellt sich nachträglich heraus, dass er als Kleinkind zusammen mit Gespielen seinen Bruder in eine Schachtel gepackt hat, um nachher mit großem Vergnügen auf ihn zu urinieren. Sein Primärbedürfnis ist es offensichtlich, auf andere zu urinieren und das Überschütten mit einem Redestrom ist nur eine »kultiviertere« Form. Wenn wir uns hier ein komplementäres Bedürfnis vorstellen wollen, wie Berne sich ein solches theoretisch als möglich denkt, bestünde es darin, sich gerne mit Urin, bzw. einem Redestrom »überschütten« zu lassen (↗Schließmuskelpsychologie).

Ergänzende Ausführung

Primärbedürfnis und *Primäreinschätzung* werden nach Berne in den ersten zehn Minuten geweckt, wenn zwei noch Unbekannte sich begegnen. Nach dieser Zeit wird dieser »erste Eindruck« von anderen Eindrücken und Überlegungen verdrängt (↗Schließmuskelpsychologie). Dieser »erste Eindruck« wird aber im allgemeinen gar nicht bewusst oder dann nur ganz entstellt. Einem intuitiven Therapeuten jedoch bieten diese zehn Minuten die Chance, das *Primärbedürfnis* des Patienten und den damit zusammenhängenden Versuch, den Therapeuten einzuschätzen, intuitiv zu erfassen. Eine ↗Gegenübertragung kann nach Berne allerdings einen solchen Eindruck verfälschen, nämlich wenn beim Therapeuten sein eigenes Primärbedürfnis bei der Begegnung mit dem Patienten geweckt wird. *Eine Gegenübertragung im Sinn einer intuitiv-emotionalen Reaktion auf die Übertragung des Patienten kann aber umgekehrt eben gerade auch auf ein Primärbedürfnis beim Patienten hinweisen!

In engem Zusammenhang mit den obigen Ausführungen stehen die Stichworte *Primärszene, Schließmuskelpsychologie, Intuition!*

*Primärszene

Berne: Ichbild [ego image]

Überblick

Die **Primärszene,* nach Berne das *Ichbild* [ego image], ist eine vom Therapeuten intuitiv erfasste Szene aus der Kleinkindheit des Patienten, die dessen grundlegende Befindlichkeit, vor allem aktuell in der therapeutischen Situation, aber auch sonst im Leben, veranschaulicht. Die *Primärszene* werde vom Therapeuten intuitiv vorerst nur phantasiert, später aber *(häufig oder immer?) durch eine Erinnerung des Patienten selbst oder seiner Angehörigen bestätigt. Es sei aber auch möglich, dass der Therapeut aus all dem, was ihm der Patient aus seiner Kleinkindheit erzähle, intuitiv eine Szene als *Primärszene* erkenne. Es handelt sich um ein damals eindrückliches, durchaus nicht immer traumatisches *(= emotional überforderndes), aber doch konflikthaftes Ereignis aus der frühen Kindheit. Manchmal handelt es sich auch um mehrere gleichartige Szenen. Nach Berne ist das »Kind« des Patienten darauf fixiert geblieben.

(Berne 1957a, 1961)

Beispiele

1. Eine Patientin machte dem Therapeuten den Eindruck, ein kleines Kind zu sein, das vor Verlegenheit in den Boden versinken möchte (wörtlich: » ... das sich vor Verlegenheit windet«). Später berichtete die Patientin eines Tages, die Mutter habe ihr erzählt, sie habe als kleines Kind einmal auf dem Hinterhof gespielt. Aus irgend einem Grund seien die Windeln abgefallen. Eine Gruppe von Männern hätten sie über den Zaun beobachtet und gelacht. Die Mutter sei hinzugeeilt und hätte sie sofort ins Haus genommen. Sie könne sich vorstellen, wie verlegen diese gewesen müsse, denn sie war außerordentlich prüde.

*Aus dem Bericht der Mutter, wie ihn Berne wiedergibt, geht nicht hervor, dass die Patientin verlegen gewesen wäre. Es mag trotzdem so gewesen sein, vielleicht auch wegen des Verhaltens der Mutter vor Zuschauern.

2. Bei einer anderen Patientin drängte sich dem Therapeuten einerseits das Bild auf, sie würde sich im eigenen Kot suhlen, andererseits die Vorstellung, sie würde den Therapeuten einkoten. Die zugehörige *Primärszene* ergab sich ebenfalls aus einer Erinnerung der Mutter. Diese hat sich jeweils vor dem Kind mit nassen Windeln geekelt, während ein Onkel das Kind auch mit vollen Windeln liebevoll habe aufnehmen und herzen können, ohne dass ihn dessen Zustand im mindesten gestört hätte. Für den Therapeuten erklärte diese *Primärszene* auch das Zutrauen, das die Patientin ihm gegenüber bewies (↗Übertragung).

Ergänzende Ausführungen

Die intuitive Erfassung der *Primärszene* durch den Therapeuten ist für die Behandlung eine große Hilfe, kann sich dann doch der Therapeut auf die Erwartungen und Befürchtungen des »Kindes« des Patienten einstellen und dessen Reaktionen verstehen. Der erwachsene Patient sei zwar als Erwachsener anzusprechen, als der er auftrete, aber als Kind zu behandeln, als das er sich in der therapeutischen Situation im Grunde genommen fühle. Dieses »Kind« aber sei es, das auf die Therapie anspreche. Auch wenn ein Therapeut nur Erwachsene zu behandeln pflege, sei er also sozusagen immer auch Kindertherapeut.

Wenn es dem Therapeuten nicht gelingt, die szenisch veranschaulichte Grundbefindlichkeit eines Patienten zu erfassen, so bietet sich ihm nach Berne manchmal eine *symbolische Veranschaulichung seiner Befindlichkeit* (»Ich-Symbol«) an. Einmal deutete ein Patient beim Rorschach-Versuch eine Figur als einen Wurm und eine zweite als ein vertrocknetes Insekt. Später stellte sich heraus, dass dieser Patient sich wirklich, nachdem er erniedrigend

und abwertend behandelt worden war, als so wertlos ansah wie ein Wurm oder ein ausgetrocknetes Insekt. Für Berne ist offensichtlich eine *klinisch beschreibende Diagnose* (»Ich-Model«) am wenigsten geeignet, um sich auf einen Patienten einzustellen, z. B. »Eine verletzliche, ängstliche, konventionelle Persönlichkeit die eine Rechtfertigung für ihren Groll [resentment] sucht, Selbstmitleid pflegt und sich selber quält«.

Primärvorgang und Sekundärvorgang

Überblick

Unter *Primärvorgang* versteht Freud die Erscheinung eines durch Erfahrung erworbenen »Erinnerungsbildes«, das geeignet ist, ein elementares Bedürfnis *ohne Rücksicht auf die Realität,* allenfalls auch durch Halluzinationen, momentan zu befriedigen. Der *Sekundärvorgang* besteht darin, das Erinnerungsbild, das durch ein ungestilltes Bedürfnis auftaucht, *durch Anpassung an die Realität* und allenfalls deren gezielte und wirkliche Veränderung zu konkretisieren. Um ein Bedürfnis derart realistisch zu befriedigen, braucht es Überlegung, Urteil und Entscheidung.

Der Primärvorgang bezieht sich nach Freud auf Vorgänge »im« ↗Unbewussten, der Sekundärvorgang auf solche »im« Vorbewussten und im Bewusstsein.

Berne setzt die Archäopsyche (↗Ich-Zustand, c: Die psychischen Organe) oder das »Kind« zum Primärvorgang in Beziehung, die Neopsyche oder die »Erwachsenenperson« zum Sekundärvorgang.

(Freud 1900, 1913, 1920; Berne 1961)

Beispiele

Primärvorgang: Ein Kind hat, wie Freud erzählt, wegen einer Magenverstimmung keinen Kuchen erhalten. Nun träumt es in der Nacht darauf, es habe ein wunderbares Stück Kuchen gegessen, nach Freud einer Halluzination zu vergleichen, und erwacht durchaus befriedigt. Es handelt sich um einen *Primärvorgang.* – Wenn ich im Alltag Hunger habe, denke ich, ich könnte mir eine Semmel besorgen (= Erinnerungsbild), überlege mir, wo eine solche in der nächsten Umgebung erhältlich ist und entscheide mich, in eine naheliegende Bäckerei zu gehen und mir eine solche zu kaufen. Es handelt sich um einen *Sekundärvorgang:*

Ergänzende Ausführungen

Es besteht eine enge Beziehung zum Begriffspaar ↗*LustprinzipIRealitätsprinzip.* Eine Beziehung des Lustprinzips zur Archäopsyche oder zum »Kind« und eine solche des Realitätsprinzips zur Neopsyche oder zur »Erwachsenenperson« wäre klarer und eindeutiger, als eine solche zum Primärvorgang und zum Sekundärvorgang, von der Berne schreibt!

Psychoanalyse und Transaktionsanalyse

Ich begnüge mich mit der Erwähnung psychoanalytischer Gedankengänge und Verfahren, insofern sie von Berne in seinem Werk erwähnt werden und/oder in die Transaktionsanalyse eingegangen sind und insofern sie nicht unter anderen Stichworten behandelt wurden (s. solche am Ende des Artikels).

Überblick

Sigmund Freud (1856-1939) entwickelte unter dem Titel *Psychoanalyse* eine Neurosentheorie und ein psychotherapeutisches Verfahren, das auch als Methode zur Erforschung von Motivationen dient. Die Psychoanalyse befasst sich mit funktionellen, d.h. nicht durch

Veränderung von Körperorganen bedingten Störungen, die erlebnisbedingt (»psychogen«) sind. Diese Erlebnisbedingtheit besteht nach den ersten Annahmen von Freud in verdrängten, immer emotional »aufgeladenen« Erinnerungen, nach späteren vertieften Vorstellungen in Blockierungen (»Versagungen«) von triebhaften Impulsen in der frühen Kindheit. Bei diesen Impulsen handelt es sich um solche weitgefasst sexueller (↗Libido) oder aggressiver Art. Verantwortlich für diese Blockierungen sind insbesondere averbale oder verbale Verbote der Beziehungspersonen, von denen das Kind emotional und vital abhängig war und die es verinnerlicht hat, wonach es sich selbst versagt, was ihm früher verboten worden ist.

Diese Impulse und der damalige Konflikt zwischen Kind und Beziehungsperson seien verdrängt und abgewehrt, beeinflussten aber das Erleben und Verhalten auch des Erwachsenen durch Lückensymptome (z.B. Frigidität), durch positive Symptome (z.B. funktionelle Störungen der Wahrnehmung und Bewegung, Phobien, Zwangssymptome, insgesamt als Übertragungsneurosen zusammengefasst), durch Charaktereigenarten (z.B. Zwangscharakter, hysterischer Charakter – ↗Charakterneurosen), durch Funktionsstörungen innerer Organe (psychsomatische Störungen wie primär nicht durch Organkrankheiten bedingtem hohem Blutdruck).

Das psychoanalytische Behandlungsverfahren versucht die damaligen Konflikte, die durch Verdrängung unvollkommen gelöst worden waren, aufzudecken, emotional nacherleben zu lassen und der bewussten Entscheidung des Patienten zu unterstellen.

Eine solche Erinnerung erfolgt nicht leichthin durch Erinnern, da es sich um Geschehnisse handelt, die in Verdrängung gehalten werden und sich der Patient mit dieser Verdrängung im Leben eingerichtet hat. Es braucht dazu besondere Bemühungen (»Überwindung des ↗Widerstandes«). Die Psychoanalytiker versuchen dies typischerweise zu erreichen durch bestimmte Anordnungen. Der Patient soll zur Entspannung liegen, ohne den Therapeuten zu sehen, und ungehemmt alles zu sagen, was ihm durch Kopf und Herz geht (»Grundregel«), durch Auslegung (↗»Deutung«) von Träumen, von Symptomen als entstellte Abkömmlung der verdrängten Impulse oder der damaligen Konfliktsituation und schließlich Deutung von Erlebens- und Verhaltenseigentümlichkeiten der Patienten im Alltag und in der Sprechstunde. Dabei soll der Therapeut anonym bleiben, auch neutral und »objektiv«, d.h. unvoreingenommen hinsichtlich religiöser und moralischer Wertmaßstäbe. »Streng psychoanalytisch« gesehen soll der Therapeut den Bedürfnissen des Patienten nicht entgegenkommen, z.B. nicht die Rolle von Vater, Mutter oder Geliebtem übernehmen, sondern »abstinent« bleiben. Nur bei Anonymität und Abstinenz kann eine ↗Übertragung auflaufen, deren Deutung entscheidend sei. Bei gewissen Nachfolgern von Freud wurden die »Anonymitätsregel« und die »Abstinenzregel« gemildert: Der Therapeut solle aber doch keinesfalls *unkontrolliert* von sich selbst sprechen und nicht *unkontrolliert* Bedürfnissen des Patienten entgegenkommen.

Diese Anordnungen führen nach den Erfahrungen der Psychoanalytiker dazu, dass die Patienten in der »analytischen Situation« sich in die Kindheit zurückversetzt erleben (↗Regression) und den Analytiker als Autorität so erleben wie sie ihre früheren Beziehungspersonen erlebt haben (↗Übertragung). Damit werden die Konflikte in der Beziehung zwischen Therapeut und Patient vergegenwärtigt und können »hier und jetzt« gedeutet werden (Übertragungsanalyse).

Die Interventionen des Analytikers sind bei einer klassischen Psychoanalyse spärlich und bestehen in ↗Deutungen, ↗Konfrontationen, Klärungen, in der Förderung der Auswirkung von ↗Einsichten auf die Verhaltensweise im Alltag (↗Durcharbeit).

Voraussetzung einer klassischen Psychoanalyse ist, dass die Patienten grundsätzlich fähig sind, sich selbst und was mit ihnen vorgeht, mindestens zeitweise, gleichsam an der

Seite des Therapeuten, »objektiv« zu betrachten (»Behandlungsbündnis«). Eine »klassische« oder regelrechte [orthodoxe] Psychoanalyse erstreckt sich heute über mindestens 300 Sitzungen und dauert oft Jahre, denn sie soll bis zu den »Primärerlebnissen« vordringen wie die ↗Ödipuskonstellation und den Kastrationskomplexes.

Zur Veranschaulichung der Neurosentheorie dient der Psychoanalyse das Modell von den drei Instanzen (»Strukturmodell«): (1.) dem *Es* als Ausdruck für den triebhaften Untergrund des Lebens, (2.) dem *Überich* als Ausdruck für die verinnerlichten Eltern, wobei in Theorie und Praxis seelischer Störungen die Untersagung triebhafter sexueller und aggressiver Impulse im Vordergrund stehen; (3.) dem *Ich* als »Anpassungsorgan« an die innere und äußere, nicht zuletzt auch soziale Realität. Diesen drei Instanzen ist als weitere zu berücksichtigende Größe noch die *Realität* beizufügen.

Früher wurde das so genannte »Ich« mehr oder weniger als Spielball der anderen »Mächte« betrachtet. Eine »psychoanalytische Ich-Psychologie« hat später das Ich als mit eigener Energie ausgestattet erklärt, die ihm einen eigenständigen Einfluss in diesem »Mächtespiel« zuerkennt.

Neben einer klassischen Psychoanalyse als Behandlungsverfahren gibt es als Alternative die *analytisch orientierte Psychotherapie*. Im Vergleich zu diesen ist, was ich bis jetzt als »regelrechte« oder »klassische« Psychoanalyse bezeichnet habe, die »*eigentliche* Psychoanalyse«. Was unter »analytisch orientierter Psychotherapie« zu verstehen ist, ist nicht in allen Einzelheiten verbindlich festgelegt, aber meistens gilt, dass sich Therapeut und Patient die ganze oder die meiste Zeit gegenübersitzen, dass sie sich auf ein Ziel einigen, im allgemeinen die Behebung eines bestimmten Problems, durch das sich der Patienten in der Erfüllung seines Lebens eben jetzt in der Gegenwart besonders gehemmt fühlt. Dabei wird die Umsetzung von Einsichten des Patienten in Verhaltensalternativen vom Analytiker gefördert und direkte Hinweise auf die Realität durch den Analytiker sind dem Analysanden zur Aufhebung von Realitätsverkennungen behilflich. Durch das aktivere Vorgehen des Analytikers, der seine intuitiv gewonnen Vermutungen – immer versuchsweise – ungehemmter ausspricht als bei einer eigentlichen Psychoanalyse, gibt er sich als Person mehr zu erkennen; der Analysand erlebt sich andererseits weniger radikal in die Kindheit zurückversetzt, der Analytiker wird »realer« erlebt; auf die Beziehung zu ihm wird aber nicht oder nur »punktuell« eingegangen.

Frühkindliche »Primärerlebnisse« werden kaum je als solche aufgedeckt, sondern, wie es sich aus den Umständen ergibt, ihre gegenwartsnahen »sekundären Erscheinungsformen« besprochen, z.B. Rivalitätsprobleme, Angst vor Autoritäten oder Rebellion gegen sie, Probleme mit dem Gegengeschlecht, ohne dass die seinerzeitige ↗Ödipuskonstellation als Erinnerung aufgerollt wird.

Die analytisch orientierte Psychotherapie wird oft als Kurztherapie von der eigentlichen Psychoanalyse als einer Langzeittherapie unterschieden. Sie kann aber auch recht lange dauern, immer dann aber mit viel weniger Sitzungen als die eigentliche Psychoanalyse (»niederfrequente Psychoanalyse«).

Während früher in psychoanalytischen Kreisen die eigentliche Psychoanalyse als Behandlungsverfahren der Wahl galt und die analytisch orientierte Psychotherapie, weil weniger »tiefgehend«, als minderes Verfahren, gilt heute auch in gewissen psychoanalytischen Kreisen die analytisch orientierte Psychotherapie als Standardverfahren und die eigentliche Psychoanalyse als Sonderform, deren Anwendung in der Praxis der Begründung bedarf (andeutungsweise bereits bei Menninger u. Holzman 1958/[2]1973, S.15f; explizit bei Kächele 1985).

Schließlich gibt es auch eine *psychoanalytische Gruppentherapie*. Manche Psychoanalytiker halten dabei an einem Phantom einer Zweierbeziehung fest, indem sie die Gruppe als ein plurales Individuum behandeln; andere Psychoanalytiker behandeln »den Einzelnen

in der Gruppe«; wieder andere schließlich beziehen die Wirkung der Gruppe und damit gruppendynamische Überlegungen mit Gewinn in ihr Verfahren ein, ohne die psychoanalytischen Vorstellungen vom Wesen einer Neurose aufzugeben. Die Förderung der sozialen Kompetenz durch Auseinandersetzungen zwischen den Teilnehmern kann zusätzlich therapeutisch wertvoll sein, ist sie doch bei Neurosen fast immer gestört (↗Kommunikationstherapie).

Heute wird zum Verständnis der Wirkung der Psychoanalyse als Behandlungsverfahren der emotionalen Beziehung zwischen Analytiker und Patient eine ganz wichtige Bedeutung beigemessen, ist doch diese entscheidend dafür, dass der Analytiker durch echte Einfühlung in die Erlebnisgeschichte das Erleben und Verhalten seines Patienten »versteht« und dieser sich »verstanden« erlebt. Ich setze »verstehen« in Anführungszeichen, da hier damit weit mehr gemeint ist als sprachliches oder rein intellektuelles Verständnis: »Mein Psychotherapeut versteht mich!«. Sich verstanden zu fühlen ist die Voraussetzung dafür, auch die Sicht des Analytikers auf das Erleben und Verhalten akzeptieren zu können.

Die Erfahrungen von Berne als Psychoanalytiker standen ihm Pate bei der Entwicklung der Transaktionsanalyse. Die Skriptanalyse (↗Skript) ist eine analytisch orientierte Psychotherapie, wenn auch mit anderen Denkmodellen. Wenn Berne die eigentliche Psychoanalyse als einen »hochspezialisierten Aspekt der Strukturanalyse« (genauer wäre: der Skriptanalyse) betrachtet (1961, p.XII/S.13), dann ist der Psychoanalytiker Horst Kächele (1985) einer seiner nächsten »Nachbarn im Geiste«, wenn er die analytische Kurztherapie, also die analytisch orientierte Psychotherapie, als »Normalform« der Psychoanalyse betrachtet.

Die Neurosentheorie von Berne, die er nur fragmentarisch umschreibt (↗Neurosen), kann als Variante der psychoanalytischen Neurosentheorie betrachtet werden. Dasselbe gilt entsprechend für das psychoanalytische »Strukturmodell« im Vergleich zur transaktionsanalytischen »Strukturanalyse«(↗Ich-Zustand, 3.2). Auch bei Berne „Struktur-“!

Was die transaktionsanalytische Gruppentherapie anbetrifft, befürwortet Berne eine aktivere Rolle des Therapeuten und eine Einführung der Teilnehmer in seine Betrachtungsweise, nämlich die Transaktionsanalyse (↗Gruppentherapie: Ergänzende Ausführungen 6, – ↗Marsmensch).

(Wenn Berne auf die Psychoanalyse zu sprechen kommt, verweist er immer wieder auf den *Abriss der Psychoanalyse* aus dem Nachlass von Freud (Ges.W. Bd.XVII, S.67-138). Eine Auswahl von Literaturstellen von Berne zum Thema »Psychoanalyse«: 1961, pp.172-174/S.157ff; 1966a, pp.292-305; 1972, pp.399-405/S.452-458. Zum systematischen Vergleich von Psychoanalyse und Transaktionsanalyse siehe Schlegel 1993/[5]1997)

Beispiele

1. Beispiel

Zu Freud kam die Patientin Elisabeth v. R. mit erheblichen Schmerzen in den Beinen und einer Gehschwäche. Zuerst behandelte Freud sie, wie damals üblich, mit Massage und Elektrisierung der Muskulatur. Er kam zum Endruck, dass es sich um ein erlebnisbedingtes Leiden handeln müsse. Er ließ sie eingehend aus ihrem Leben erzählten. Dann versuchte er eine Hypnose, um tiefer in sie einzudringen, was ihm aber nicht gelang. Schließlich forderte er sie auf, wie beim Versuch der Hypnose auf der Couch liegend, auf Stichworte von ihm hin sich ihren Einfällen hinzugeben und ihm diese fortlaufend mitzuteilen.

Es stellte sich heraus, dass die Lähmung ihrer Beine in der Sommerfrische, die sie mit ihrer Mutter sowie ihrer Schwester und deren Mann verbracht hatte, aufgetreten waren. Ihre Schwester war herzkrank und starb darnach. Der entscheidende Augenblick der erfolgreichen Behandlung kam, als die Patientin gegen große Widerstände die Erinnerung in sich aufstei-

gen ließ, dass ihr am Totenbett der Schwester der Gedanke kam: »Jetzt ist er frei; jetzt kann ich ihn heiraten!«, den Schwager nämlich. »Der Effekt der Wiederaufnahme jener verdrängter Vorstellung war ein niederschmetternder für das arme Kind. Sie schrie laut auf, als ich ihr den Sachverhalt mit trockenen Worten zusammenfasste: Sie waren also seit langer Zeit in ihren Schwager verliebt.« Freud beruhigte sie väterlich, indem er ihre Moralvorstellungen zu mildern versuchte. Nach einigen weiteren Sitzungen war und blieb die Patientin, nach einem kurzen Rückfall, geheilt (Freud 1895, Ges.W. I, S.196-251).

Es handelt sich nach Freud um »die erste vollständige Analyse einer Hysterie«. Sie dauerte damals noch kurz wie heute eine analytisch orientierte Psychotherapie, ja erinnert im Ablauf und in der Haltung von Freud ausgesprochen an eine solche. Es ging auch nicht um eine »Behebung der Kindheitsamnesie«, sondern um die durch Suggestionen gestützte Aufdeckung verdrängter Erinnerungen, genauer: verdrängter Emotionen.

Freud hatte in diesem ersten Stadium der Entwicklung der Psychoanalyse (bis 1897) noch nicht die Bedeutung der ↗Ödipuskonstellation »entdeckt«. Aber auch einem Leser, der diesen keineswegs als grundlegendes »unerledigtes Geschäft« (↗Gestalttherapie) jeder Neurose betrachtet, drängt sich eine solche Beziehung in diesem Fall geradezu auf. Die Vorgeschichte hatte nämlich ergeben, dass die Patientin aufopfernd ihren herzkranken Vater gepflegt hatte, der sie als seinen besten Freund bezeichnete, und dass damals bereits Situationen aufgetreten waren, die an die jetzige schmerzhafte Beinschwäche erinnerte. Die Verliebtheit in den Schwager erscheint wie eine Neuauflage der einstmaligen engen Beziehung zum Vater. Dass es trotzdem zu einer Heilung kam, stützt diejenigen Psychoanalytiker, welche die analytisch orientierte Psychotherapie hervorheben, die nicht bis zu den »Primärerlebnissen« vorzudringen pflegt. Die Krankengeschichten mancher Schüler von Freud wie z.B. Ludwig Eidelberg (1951) muten an wie Abwandlungen der hier vorgelegten Krankengeschichte.

Transaktionsanalytisch handelte es sich bei Elisabeth v. R., um einen Konflikt zwischen dem (freien) »Kind«, das verliebt war, und der »Elternperson«, welche die geläufigen Moralvorstellungen vertrat und vorerst »Siegerin« bliebt. Ein Konflikt zwischen »Kind« und »Elternperson«, allenfalls auch »Erwachsenenperson« liegt nach Berne gewöhnlich einer ↗Neurose zugrunde. Bei einer Behandlung hat sich der Therapeut, wie ebenfalls Berne feststellt, dem »Kind« zuzuwenden und es dazu zu bringen, sich über seine Bedürfnisse auszusprechen. Das Verfahren der freien Einfälle in der Psychoanalyse hat nach Berne dieses Ziel.

2. Beispiel

Berne berichtet über die Patientin Elsie, die bereits während zwei Jahren Teilnehmerin einer therapeutischen Gruppe gewesen war. Unter anderem hatte sie dort berichtet, wie sie einmal aus seelsorgerischen Gründen einen Geistlichen aufgesucht, der schließlich sexuelle Ansprüche an sie gestellt habe. Sie stieß ihn von sich und erzählte das Ereignis ganz im Vertrauen einem Nachbarn, wobei es ihr zu spät in den Sinn kam, dass dieser Mitglied der Kirchenpflege war. Diese Patientin verlangte eine Einzelsitzung. Wie Berne sie aufforderte, sich auf die Couch zu legen, sträubte sie sich zuerst heftig, legte sich aber schließlich doch hin und berichtete nach kurzer Zeit über ein merkwürdiges Gefühl: »Ich fürchte, sie würden mich berühren – vielleicht wünsche ich es mir sogar – dann könnte ich Sie zurückweisen.« Die Patientin berichtete dies mit Erstaunen und realisierte selbst, dass diese Einfall infantil [archaic] war und im Widerspruch zu ihrer »Erwachsenenperson« stand. Sie war also, bemerkt Berne ausdrücklich, fähig, mit ihrer »Erwachsenenperson« zu beobachten, was sie erlebte, eine Fähigkeit, die bei einer Psychoanalyse vorausgesetzt wird, und die auch Berne verlangt, bevor er bei einer Behandlung analytische ↗Deutungen einsetzt.

Weiter Berne: »Es war nicht nötig für den Therapeuten auf den Zusammenhang des Einfalls der Patientin mit dem Ereignis mit dem Geistlichen hinzuweisen. Ihre frühere Verneinung sexuellen Verlangens war nicht länger haltbar. Tatsächlich machten ihr die ersten fünfzehn Minunten auf der Couch (nach zwei Jahren transaktionsanalytischer Gruppenbehandlung) einen tiefen Eindruck« (Berne 1966b, pp.293f).

*Die geschilderte Szene, so kurz sie auch ist, illustriert auch sehr treffend, was der Psychoanalytiker meint, wenn er sagt, das Problem des Patienten würde in der ↗Übertragung aktualisiert.

Ergänzende Ausführungen

Die Erfahrungen von Berne als Psychoanalytiker bildete den wichtigsten Ausgangspunkt zur Entwicklung der Transaktionsanalyse. Auch für Berne entsprechen Schlüsselerlebnisse in der frühen Kindheit, die den neurotischen und auch psychotischen Störungen des Erlebens und Verhaltens zugrunde liegen sollen, einer Unterdrückung des freien »Kindes« bzw. seiner Bedürfnisse durch eine unnachsichtige »Elternperson«: »Allgemein gesprochen ist bei an Neurosen Erkrankten die ›Elternperson‹ der wichtigste Feind« (1961, p.172/S.158). Das Ergebnis ist ein ↗verwirrtes »Kind«. Die Behandlung besteht in der Transaktionsanalyse darin, die Verwirrung des »Kindes« zu beheben, nämlich durch eine »fortlaufenden Aufrollung des ↗Skripts«, was nach Berne auch dem Wesen der Psychoanalyse entspricht. Diese Skriptanalyse ist derjenige Aspekt des transaktionsanalytischen Behandlungsverfahrens, das einer analytisch orientierten Psychotherapie entspricht.

Wie in der analytisch orientierten Psychotherapie keine Regression des Patienten während der Sitzungen angestrebt wird, so auch nicht bei der Skriptanalyse. Bei dieser können aber Übungen wie geleitete Phantasien oder sogar eine ↗Regressionsanalyse vorgenommen werden, die eine Zurückversetzung (↗Regression) in die Kindheit anregen, aber eben nur für die Zeit der Übung. Über Beelterung siehe unten. – Was in der Psychoanalyse unter der Bezeichnung »Behandlungsbündnis« als obligatorische Vorbedingung einer Psychoanalyse verlangt wird, wird von Berne auch für die Skriptanalyse verlangt: Es handelt sich darum, dass der Patient fähig sein sollte, eine ungetrübte »Erwachsenenperson« als Alliierten des Therapeuten einzusetzen.

Damit dass die Skriptanalyse einer analytisch orientierten Psychotherapie und nicht der eigentlichen Psychoanalyse entspricht, stimmt überein, dass sie nach Berne nicht in erster Linie mit echt unbewusstem »Material« arbeitet, das nur gegen große Widerstände bewusst zu machen ist und dessen Umfang nach Berne ohnehin überschätzt wird, sondern mit bewusstem und vorbewusstem (1972, p.404/S.457f).

Die Transaktionsanalyse ist nach Berne für eine Selbsterhellung werdender Psychotherapeuten weniger aufwendig als eine Psychoanalyse und doch genügend, wenn sie nicht Psychoanalytiker werden wollen, eine Ansicht, der ich überzeugt zustimme. Nach der Ansicht von Berne ist die eigentliche Psychoanalyse die Behandlungsmethode der Wahl bei den so genannten Übertragungsneurosen (Hysterie, Phobie, Zwangsneurose). Darin folgen ihm allerdings seine Schüler nicht, aber auch er meint, es könne bei diesen Neurosen durchaus auch die Transaktionsanalyse eingesetzt werden, wenn eine eigentliche Psychoanalyse – wie seines Erachtens übrigens bei den meisten psychotherapeutischen Patienten – nicht in Frage komme. Schließlich seien gewisse Störungen transaktionsanalytisch weniger schwierig zu behandeln als psychoanalytisch. Berne denkt dabei unter anderem an ↗Borderline-Störungen, deren Behandlung heute auch von psychoanalytischer Seite gleichen Grundsätzen folgt wie eine transaktionsanalytisch Behandlung grundsätzlich (Schlegel 1986). Berne erachtet die Transaktionsanalyse auch bei Psychosen als sinnvoll, wenn ein echter Kontakt des Therapeuten mit dem Patienten möglich ist, was erst Schüler von Freud – nicht dieser selbst – versuchsweise als sinnvoll erachteten (z.B. Sechehaye 1947, Rosen 1953, Federn 1956, – alle auch von Berne angeführt wie auch Fromm-Reichmann 1950).

Verfahren ↗korrigierender emotionaler Erfahrung sind theoretisch der eindeutigste grundsätzliche Bruch mit der Überlieferung der eigentlichen Psychoanalyse wie auch der analytisch orientierten Psychotherapie, auch dann wenn sie nur im Einsatz von ↗»Erlaubnissen«

besteht. Zum Einsatz von Erlaubnissen, wie sie Berne beschreibt, würde Freud sagen, dass damit wohl etwas erreicht werden könne, eine Besserung oder Symptomheilung sei dann aber ganz an die Übertragung gebunden und keine dauerhafte Autonomie gewonnen (Freud 1910 – ↗Übertragungsheilung). Ich bin allerdings überzeugt, dass der Begriff der Erlaubnis, wenn auch nicht der Erlaubnistransaktion (↗Erlaubnis) insgeheim weitgehend auch der Wirkungsweise nicht nur der analytisch orientierten Psychotherapie, sondern ebenfalls der eigentlichen Psychoanalyse zugrunde liegt! Das geduldige, nicht verurteilende Zuhören der Analytikers schafft eine »erlaubende Atmosphäre«! Die Methodik der daseinsanalytisch orientierten Psychoanalyse kommt der Behandlung mit Erlaubnissen sehr nahe (Boss 1961).

Ein weiterer Unterschied einer transaktionsanalytischen zu einer psychoanalytischen Behandlung ergibt sich aus gezielten Interventionen zur »Emanzipation« und »Stärkung« der »Erwachsenenperson« (↗Ichstärke/Ichschwäche), die selbstverantwortliche Entscheidungen auch im Alltag fördern sollen. Hier entspricht die Transaktionsanalyse als Behandlungsverfahren weitgehend dem, was heute als ↗kognitive Psychotherapie gilt.

Schließlich besteht ein Unterschied zur Psychoanalyse als Verfahren im Wert, den die Transaktionsanalyse auf die gezielte Klärung von Beziehungsschwierigkeiten noch innerhalb der Therapie legt (↗Transaktionen, ↗Spiele) und demzufolge auf die Förderung der Beziehungsfähigkeit.

Folgende Stichworte, die sich auch im Werk von Berne finden, stehen in einer unmittelbaren Beziehung zum Verhältnis zwischen Psychoanalyse und Transaktionsanalyse. Ihre Berücksichtigung ist wichtig zum Verständnis der Verhältnisses zwischen Psychoanalyse und Transaktionsanalyse:

Abwehr/Verdrängung, Agieren, Durcharbeit, Gegenübertragung, Ichstärke, Ich-Zustand (Unterkapitel 4b), Krankheitsgewinn, Libido, Lustprinzip/Realitätsprinzip, Ödipuskonstellation, Primärvorgang/Sekundärvorgang, Realitätsprüfung, Schicksalsneurose, Übertragung, Übertragungsheilung, Unbewusstes, Widerstand.

Psychodrama

Überblick

Beim *Psychodrama* nach Jakob Levy Moreno (1890-1974) handelt sich um eine gruppentherapeutische Methode, bei der soziale Konfliktsituationen dramatisch dargestellt werden, sei es eine Situation aus der Vergangenheit eines Teilnehmers, die noch in die Gegenwart nachwirkt, sei es eine gegenwärtig für ihn schwierige Situation, sei es eine mögliche zukünftige Konfliktsituation. Es kann aber auch ein Stegreiftheater spielt werden, bei dem in der Wahl der Rollen die Eigenheiten der Mitspieler zum Ausdruck kommen.

Berne erwähnte verschiedentlich das Psychodrama als gruppentherapeutische Methode. Er betrachtet die ↗Regressionsanalyse als eine Art von Psychodrama.

(Moreno 1959, Berne 1961, 1966b).

Psychodynamik

Überblick

Der Begriff *Psychodynamik* [psychodynamics] ist im deutschen Sprachbereich ungebräuchlich; im englischen Sprachgebrauch bezog sich der Begriff schon vor Freud auf *innerpsychische Faktoren, die das Verhalt bestimmen,* nach Freud dann auf die Auffassung, *dass das Verhalten weitgehend von unbewussten Motiven bestimmt werde.* Meistens kann im deutschen Sprachbereich das Wort »Psychodynamik« durch ↗»Tiefenpsychologie« übersetzt werden, nur denkt ein englischsprachiger Psychologe oder Psychopathologe beim Wort »Psychodynamik« an die Psychoanalyse, während ein deutschsprachiger Forscher beim Wort »Tiefenpsychologie« auch die ↗Individualpsychologie von Alfred Adler und die Analytische Psychologie von C. G. Jung einbezieht.

Berne schreibt im Zusammenhang mit der Analyse von ↗Spielen gekürzt von *Dynamics* und bezieht sich dabei auf *psychoanalytische Vorstellungen von Motiven des Erlebens und Verhaltens* wie orale, anale oder frühgenitale (»phallische«) Bezüge (↗Libido), Masochismus und Sadismus im Sinn der Triebpsychologie, Geschwisterrivalität im Sinn einer der von Freud erwähnten prägenden sozialen Situationen aus der Kindheit u. ä. Berne gebraucht »Psychodynamics«, wie wenn er sagen wollte: »Ein Psychoanalytiker würde das Wesen dieses Spieles darin sehen, dass ... «. (Berne 1964b).

Beispiele

1. Beispiel

Beim Spiel »Frigide Frau!«, entzieht sich eine Frau ihrem Mann sexuell, verlockt ihn aber auch immer wieder, um dann sagen zu können: »Die Männer wollen alle immer nur eines!«. – Für Berne ist dieses Spiel aus psychoanalytischer Sicht Ausdruck eines Penisneides der Frau (Berne: »Dynamics: Penis envy«). In der Psychoanalyse wird angenommen, ein kleines Mädchen, das die sexuelle Ausstattung eines kleinen Jungen zu sehen bekomme, beneide diesen, weil es sich als zu kurz gekommen oder verstümmelt erlebt. Daraus soll sich das allgemeine Gefühl einer Unterlegenheit gegenüber Männern entwickeln. Berne nimmt offensichtlich an, das Spiel »Frigide Frau« sei der Versuch, ein solches Unterlegenheitsgefühl zu kompensieren. Ich nehme an, Berne sieht im so genannten Penisneid eine ungelöste Kindheitssituation als ↗Kindheitsdrama, das zwanghaft immer neu aufgegriffen wird, ohne gelöst zu werden.

Damit habe ich nur ganz kursorisch erwähnt, was in der Psychoanalyse als »Penisneid« betrachtet wird und die Problematik dieses Begriffes nicht berührt.

2. Beispiel

Das Spiel »Gerichtshof« besteht darin, dass bei einer Paarberatung, einer oder beide Partner sich gegenseitig beschuldigen und vom Berater oder Therapeuten wie von einem Richter wissen wollen, wer jetzt Recht hat. – Nach Berne handelt es sich aus psychoanalytischer Sicht um Ausdruck einer Geschwisterrivalität [Berne: »Dynamics: Sibling rivalry«], wie sie auch Freud erwähnt und als oft einer Neurose zugrundeliegendes, wie ein Gestalttherapeut sagen würde, »unerledigtes Geschäft« betrachtet. Auch hier eine auf die Gegenwart übertragene Kindheitssituation (↗Kindheitsdrama).

Nicht immer, wenn Berne »Psychodynamics« oder »Dynamics« in seine Auffassung von Spielen einbringt, wirkt er aber auch für einen Psychoanalytiker nicht überzeugend.

Psychopathologie

Überblick

Berne hat sich nirgends ausführlich zur *Psychopathologie,* also zur psychiatrischen Krankheitslehre, geäußert. An zwei Stellen seines Werkes, hat er sich aber doch mit psychiatrischen Symptomen und Krankheitsbildern unter Anwendung von transaktionsanalytischen Gesichtspunkten befasst. Dabei wendet er in erster Linie die Lehre von den Ich-Zuständen an. Neurotische wie psychotische Symptome betrachtet er dabei als Ausdruck »einzelner, wohldefinierter Ich-Zustände«, obgleich sie das Ergebnis von komplizierten Konflikten seien oder zu solchen führen könnten. Wie die Psychoanalytiker hebt Berne die erlebnisbedingten Anteile an psychiatrischen Krankheiten hervor, ohne aber biologische Mitbedingungen auszuschließen.
(Berne 1961, pp.47-56/S.57-64; 1966b, pp.341-354)

Beispiele siehe unter den Stichworten *Entfremdungserlebnisse*, *Halluzinationen*, *Wahnidee*! – Siehe zu einzelnen psychopathologischen Krankheitsbildern die Stichworte *Borderline-Störung*, *Charakterneurose, Depression/Enttäuschung/Verzweiflung*, *Neurosen*, *Persönlichkeitsstörungen*, *Psychosen*, *Schizophrenie*! – Gesondert äußert sich Berne zur *Sucht*, zum *Suizid*, zur *Überlebensneurose*, zum *Überarbeitungssyndrom*.

Psychosen

Allgemeine Bemerkungen von Berne zu den funktionellen Psychosen

Die folgenden Ausführungen setzten die Kenntnis von den ↗Ich-Zuständen voraus! Siehe einleitend den Text zum Stichwort *Psychopathologie*

Überblick

Unter den *funktionellen Psychosen* versteht Berne Krankheiten aus der Gruppe der ↗Schizophrenien und die manisch-depressive Gemütskrankheit (↗Depression/Enttäuschung/Verzweiflung). Unter *Psychose wird* im allgemeinen eine Erkrankung aus der Gruppe der Schizophrenien verstanden. Berne unterscheidet aktive und latente Psychosen
(Berne 1961, 1966b; Steiner 1974).

Beispiel

Siehe unter dem Stichwort *Schizophrenie!*

Ergänzende Ausführungen

1. Aktive Psychose

Beispiel siehe unter dem Stichwort *Schizophrenie!*

Bei einer aktiven Psychose ist nach Berne das »Kind«, und zwar das ↗verwirrte »Kind«, sowohl erlebender wie verhaltenssteuernder Ich-Zustand. Die »Erwachsenenperson« sei außer Funktion gesetzt, während sie bei Charakterstörungen, ↗Persönlichkeitsstörungen (»Psychopathien«) und Paranoia durch das »Kind« schwerwiegend getrübt, aber nicht außer Funktion gesetzt sei, so dass die ↗Realitätsprüfung bei diesen Störungen doch noch, wenn auch eingeschränkt, funktioniere. Dasselbe gilt für hypomane (leicht manische) und mild depressive Zustände. Die »Elternperson« verhalte sich verschieden, jedoch oft kennzeichnend für die Art der Psychose. Bei bipolar manisch-depressiven Erkrankungen z. B. sei die »Elternperson« in der manischen Phase hinsichtlich ihrer Mitwirkung auf das Erleben und Verhalten ausgeschlossen, während sie in der depressiven Phase de Gemütszustand des Kranken beherrsche.

Nach Steiner handelt es sich bei einem akuten psychotischen Schub um den Durchbruch des unbefangenen oder natürlichen »Kindes« nach einer Periode, in der es durch eine dominierende »Elterperson« völlig unterdrückt gewesen sei.

Der Therapeut möchte mit der »Erwachsenenperson« des Patienten Kontakt aufnehmen, was bei einer aktiven Psychose schwierig sei, aber manchmal auf dem Umweg über das ↗verwirrte »Kind« möglich, wenn dieses erreichbar sei. Wenn es gelinge, Kontakt mit der »Erwachsenenperson« des Kranken aufzunehmen, sollte dies nach Berne in unmissverständlicher »erwachsenen Sprache« geschehen; der Patient sei dann durch die »Erwachsenenperson« des Therapeuten anzusprechen. (↗Schizophrenie, Beispiel)

2. Latente Psychose

Beispiel: Berne spricht bei einem Patienten von latenter Psychose, der sein verwirrtes »Kind« verdrängt hat, jede »kindliche« Äußerung bei den andern Gruppenteilnehmern ablehnt und völlig von seiner »Elternperson« beherrscht wird.

*Der Begriff einer latenten Psychose wurde in Bezug auf die Gruppe der Schizophrenien aufgestellt. Statt dessen wird von Berne auch etwa von einer »kompensierten Psychose«, von einer »Psychose in Remission«, von einer »ambulanten ↗Schizophrenie«, die nicht so schwer ist, dass sie eine Klinkeinweisung erfordert, oder von einem »präpsychotischen Zustand« gesprochen. Auch ↗Borderline-Störungen oder schwer schizoide Persönlichkeiten rechnet Berne manchmal zu den latenten Psychosen.

In transaktionsanalytischer Betrachtungsweise ist bei einer latenten Psychose die »Erwachsenenperson« erlebender und verhaltensbestimmender Ich-Zustand, jedoch im allgemeinen ohne klare Abgrenzung gegenüber dem ↗verwirrten »Kind«. Dieses trübe die »Erwachsenenperson« schwerwiegend. Es kommt nach Berne auch vor, dass bei einer latenten Psychose die »Elternperson« das Heft in die Hand nimmt. Nach Berne ist es in einem solchen Fall am ehesten angebracht, von einer kompensierten Psychose zu sprechen. Dann sei es aber besonders schwierig, therapeutisch vorzugehen, denn der Therapeut brauche die aktivierbare »Erwachsenenperson« des Patienten als »Alliierten«, um etwas ausrichten zu können.

Psychotherapie

Überblick

Es gibt sehr verschiedene Überlegungen darüber, wie Psychotherapie als Verfahren definiert werden soll. In Unterscheidung zu einer ↗Beratung im weitesten Sinn, einer Aufklärung oder Suggestion, die alle in der Praxis eines Psychotherapeuten auch ausgeübt werden, lässt sich meines Erachtens sagen, dass es sich bei einer Psychotherapie im »eigentlichen« Sinn um *eine Anregung, Vermittlung oder Provokation von verwandelnder ↗Einsicht, verwandelndem Erleben und/oder verwandelndem Verhalten* handelt (s.a.Schlegel 1959). Ob die Verwandlung zunächst über Einsicht, über emotionales Erleben oder über Verhaltensmodifikationen geschieht, letztlich geschieht die Veränderung in allen drei Bereichen. Um Psychotherapie genannt zu werden, muss das Verfahren sich allerdings, wie J. H. Schultz (1936 / [2]1953) bemerkt, auf jedem Fall nach einem klaren Ziel richten und mit einer klaren Methode durchgeführt werden.

Es gilt meine Umschreibung für eine kognitive wie für eine tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie, für ein ↗Psychodrama, für katathymes Bilderleben, für Musiktherapie, für leiborientierte Verfahren, für Verhaltenstherapie, für therapeutische Hypnose usw. Die verwandelnde Wirkung der durch Psychotherapie ausgelösten Einsichten, Erlebnisse und

Verhaltensweisen besteht in einer Veränderung, Erweiterung oder Umgestaltung des ↗Bezugsrahmens.

Die emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient spielt eine wichtige Rolle. Diese Rolle ist für Berne so wichtig, dass er »Psychotherapie« als Behandlungsverfahren definiert, dessen Wirkung von der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient abhänge, die vom Therapeuten bewusst zum Wohl des Patienten eingesetzt werde (1947/[2]1957, p.212). Die Art der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient wird als immer wichtiger anerkannt, zunehmend sogar bei den Verhaltenstherapeuten, aber ob es sich um Psychotherapie handelt, hängt, wie Berne ganz richtig andeutet, von ihrem kontrollierten Einsatz durch den Psychotherapeuten ab.

Die transaktionsanalytische Psychotherapie ist nach Berne eine vorwiegend dialogisches Verfahren.

Deshalb bevorzuge ich als Übersetzung von *transactional analysis* in der Bedeutung von »Transaktionsanalyse im weiteren Sinn« als einer Betrachtungsweise der angewandten Psychologie den Ausdruck *Transaktionale Analyse*. Damit wird auch eine eindeutige Unterscheidung gesetzt zur *Analyse von ↗Transaktionen* oder »Transaktionsanalyse im engeren Sinn«. Ich wollte dem häufigen Missverständnis vorbeugen, dass es sich bei der Transaktionsanalyse um »nichts wie« eine Kommunikationstheorie handle. Mein Vorschlag hat sich nicht durchgesetzt.

Der Psychotherapeut stellt Fragen, erklärt, ermutigt, deutet, konfrontiert (↗Interventionen) und fordert den Patienten zu Besinnung, Entscheidung und zu Verhaltensmodifikationen auf. Die Transaktionsanalyse als Psychotherapie wird gerne als »vertragsorientiert« (↗Behandlungsvertrag) und als »entscheidungsorientiert« (↗Entscheidung) gekennzeichnet. Als Verfahren zur »Emanzipation der ›Erwachsenenperson‹« ist sie kognitiv orientiert (↗Kognitive Psychotherapie), zugleich aber über die Skriptanalyse (↗Skript) auch tiefenpsychologisch (↗Tiefenpsychologie, ↗Psychoanalyse).

(Berne 1947/[2]1957, p.212; 1968c, p.242/S.225f; Schlegel 1959; Schlegel 1997; Schultz 1936/[2]1953, S.31)

Beispiele

Die Ausführung wie Wirkung einer Psychotherapie verteilt sich im allgemeinen über Wochen, Monate bis Jahren, wenn auch ausnahmsweise psychotherapeutische Wirkungen schon nach einem oder doch einigen Tagen sich einstellen können. Im Folgenden können nur anekdotische Beispiele als Folge einzelner Interventionen angeführt werden. Dabei wird allerdings die ohnehin umstrittene Grenze zwischen Psychotherapie und psychologischer Beratung oder auch nur Aufklärung zusätzlich in Frage gestellt. Ganz verfehlt wäre es, aus diesen Schilderungen rezeptartig Rückschlüsse auf therapeutisches Vorgehen zu ziehen. Es geht mir allein darum, zu veranschaulichen, wie ich mir die Wirkung einer Psychotherapie, wie im Überblick skizziert, vorstelle. Die sich entwickelnde Beziehung zwischen Therapeut und Patient und was alles in beiden bei der Begegnung innerlich abläuft, kann nicht geschildert werden, ist aber mitentscheidend.

1. Beispiel

Eine junge Frau beklagte sich bei mir, dass ihr seit je dominanter Vater ihr geradezu verbieten will, einen Freund zu heiraten, der ihm aus unklaren Gründen nicht passt. Sie weiß sich nicht mehr zu helfen, denn es widerstrebt ihr, mit ihren Eltern deswegen zu brechen. Ich hätte ihr Mut machen können, denjenigen Weg zu gehen, den sie für sich als richtig ansieht. Im Laufe des Gesprächs sage ich: »Der Widerstand, den Ihr Vater gegen ihre Heirat einsetzt, entspricht vielleicht dem Grad, wie gerne er sie hat. Wären Sie ihm gleichgültig, hätte er wohl nichts dagegen einzuwenden!«. Die Patientin bewegt, nachdenklich langsam: »Ach soo kann

man das sehen?!« Damit änderte sich ihre Einstellung zum Problem und sie lernte, mit dem Vater anders umgehen. Es ist ihr gelungen, ohne Zerwürfnis mit dem Vater, zu heiraten.

Kommentar: Eine solche Intervention nennt sich *Umdeutung*. Dabei handelt es sich um eine Auslegung einer Erfahrung, die den ↗Bezugsrahmen des Patienten erweitert oder ändert.

2. Beispiel

Amber McArgo kam von sehr weit her, um Dr. Berne (Dr. Q.) zu sehen, von dem sie von einigen Freunden hörte. Die Patientin sagte zu Berne gleich zu Beginn der Sprechstunde, sie werden abends wieder nach Hause fliegen müssen, um nach ihren Kindern zu sehen. So hatte er also die Aufgabe, sie in einer Sitzung zu heilen.

Die Patientin klagte über Ängstlichkeit, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmung und Unfähigkeit, ihre Arbeit zu tun. Sie hatte keine sexuellen Bedürfnisse und hatte seit drei Jahren keine sexuellen Beziehungen mehr gehabt. Ihre Symptome hatten begonnen, als bei ihrem Vater eine Zuckerkrankheit entdeckt worden war. Berne nahm eine übliche medizinische und psychiatrische Anamnese auf, dann ermunterte er sie, mehr von ihrem Vater zu erzählen. Nach ungefähr 40 Minuten kam ihm der Einfall, die Patientin könnte krank sein, um ihren Vater am Leben zu erhalten. Solange sie krank war, hatte ihr Vater, so schien es ihr offensichtlich, die Möglichkeit zu überleben. Wenn es ihr besser gehen sollte, so würde er sterben. Das war eine Idee aus ihrem »Kind«.

Die in ihrer »Elternperson« integrierte ↗Anweisung könnte sein: »Sei ein braves Mädchen! Wir leben nur für dich!« Das destruktive ↗Grundgebot väterlicherseits könnte heißen: »Bleib krank, sonst bringst du mich um!«. Berne hatte aber noch einen andern Gedanken: Ihre so genannt nervöse Mutter hatte ihr ein ↗Beispiel gegeben, wie man kränklich sein könnte; das war das Vorbild, dem sie folgte (siehe dazu Stichwort *Skriptmatrix!)*.

Dr. Q.: »Was würde geschehen, wenn Ihr Vater sterben müsste?«

Pat.: »Dann würde es mir noch schlechter gehen.«

Das zeigte Berne, dass die Patientin nicht einem Bis-Skript folgte (↗Skripttypen: 4.3) im Sinn von »Bleib krank, *bis* dein Vater stirbt!«, sondern einem echten tragischen Skript (↗Skripttypen: 2.1). Offensichtlich hieß ihre Skript-Leitlinie: »Du hast die Krankheit deines Vaters verschuldet und musst nun ebenfalls krank sein, um ihn am Leben zu erhalten. Stirbt er, so hast du die Folgen zu tragen!«. Die Patientin musste eine klare Entscheidung fassen.

Dr. Q.: »Es tönt für mich so, wie wenn Sie krank bleiben würden, um Ihrem Vater das Leben zu retten.«

Diese Feststellung war sorgfältig formuliert und in einem Moment ausgesprochen, in dem Berne die »Elternperson«, die »Erwachsenenperson« und das »Kind« der Patientin gleichzeitig zu erreichen hoffte (↗Volltreffer).

Die »Elternperson« konnte mit dieser Feststellung zufrieden sein, dass die Patientin so ein »braves Mädchen« sein soll, um des Vaters willen zu leiden; die vom Vater her verinnerlichte Elternperson liebte ja anscheinend nervöse Frauen, denn der Vater hatte sich ja eine solche als Gattin ausgewählt. Die von ihrer Mutter her verinnerlichte Elternperson war zufrieden, dass sie diesem Beispiel folgte. Die »Erwachsenenperson« der Patientin, so nahm Berne an, würde wohl mit seinem Aussage einverstanden sein, denn die Diagnose war vermutlich richtig. Das »Kind« der Patientin würde ebenfalls einverstanden sein, denn schließlich hatte er ja bestätigt, dass sie ein „braves Mädchen“ sei und die Instruktionen ihrer Eltern befolgte. Alles kam nun auf ihre Antwort an. Sollte sie sagen: »Ja, aber... «, dann waren Schwierigkeiten zu erwarten, aber wenn sie seine Diagnose ohne »wenn« und »aber« akzeptierte, dann konnte die Sache gut ausgehen.

Pat.: »Hmm, ich habe den Eindruck, Sie haben recht!«

An dieser Stelle verweist Berne auf die ↗therapeutische Triade.

Auf diese Antwort hin konnte es sinnvoll sein, das Skript direkt anzugehen, was nichts anderes heißen konnte, als die Patientin aufzufordern, sich von ihrem Vater unabhängig zu machen, mit anderen Worten: ihr eigenes Schicksal von dem seinen zu lösen. Zuerst einmal versuchte Berne, die »Erwachsenenperson« der Patientin anzusprechen, mit anderen Worten kognitiv-psychotherapeutisch vorzugehen (↗kognitive Psychotherapie):

Dr. Q.: »Denken Sie wirklich, sie könnten den Vater retten, indem Sie selbst krank bleiben?«

Pat.: »Nein, das nehme ich nicht an!«

Dr. Q.: »Aber Sie stehen unter einer Art Fluch, krank zu sein und krank zu bleiben, um sein Leben zu erhalten, und das befolgen Sie tatsächlich auch.«

Pat.: »Ich nehme an, Sie haben recht.«

Dr. Q.: »Dann brauchen Sie aber die ↗Erlaubnis, gesund zu sein?!«

Pat. (nickend): »Ich will es versuchen.«

Dr. Q.: »Das zu versuchen, genügt nicht. Sie müssen sich dazu entscheiden! Entweder lösen sie sich vom Vater und lassen ihn seine eigenen Wege gehen, wie auch Sie Ihre eigenen Wege gehen werden oder Sie lösen sich nicht von ihm und lassen alles, wie es ist. Wofür entscheiden Sie sich?«

Pat. (nach langem Schweigen): »Ich löse mich von ihm. Ich werde gesund. Ist es sicher, dass ich Ihre Erlaubnis dazu habe?«

Dr. Q.: »Jawohl, Sie haben sie!«

Dann hatte Berne noch eine andere Idee. Er lud sie ein, über Mittag in der Stadt zu bleiben und am Nachmittag an einer Gruppensitzung teilzunehmen. Sie war einverstanden und auch die Gruppe war einverstanden. Die wichtigsten Grundbegriff der Transaktionsanalyse waren ihr bereits aus der Lektüre bekannt.

Nachdem die Patientin vor der Gruppe ihre Geschichte erzählt hatte, sahen die andern Teilnehmer sehr wohl den springenden Punkt, wie ihn Berne selbst vorher schon erfasst hatte. In der Gruppensitzung dann bewog ein Teilnehmer Bene dazu, der Patientin die Erlaubnis schriftlich zu geben.

Ein anderer Teilnehmer: »Was tust du mit dem Zettel?«

Eine Teilnehmerin: »Ich wette, sie wird es ihren Freunden zeigen.«

Pat. (schmunzelnd): »Genau!«

Ein anderer Teilnehmer: »Eine schriftliche Botschaft vom Wunderguru! Damit kannst du dich zu Hause aufspielen.«

Eine Teilnehmerin: »Du wirst nicht gesund werden, wenn du es deinen Freunden zeigen wirst.«

Dr. Q.: »Ich glaube, ihr habt recht. Vielleicht wäre es doch besser, sie hätte es nicht schriftlich!«

Pat.: »Soll das heißen, Sie wollen es zurück?«

Dr. Q.: nickt, nimmt das Blatt wieder aus ihren Händen und sagt, nachdem er zwei Namen auf einen anderen Zettel geschrieben hat: »An Ihrem Wohnort gibt es leider keinen Transaktionsanalytiker, aber hier haben Sie die Namen zweier guten Psychoanalytiker. Wenn Sie wieder zu Hause sind, können Sie einen dieser beiden aufsuchen.«

Einige Wochen später bekam Berne einen Brief von ihr. Vorübergehend sei es ihr nicht so gut gegangen, aber heute sei sie zu 99% geheilt. Sie habe ihr Schicksal von demjenigen ihres Vater gelöst und auch keine Angst mehr, dass er sterben könnte. Sie habe sich aber doch entschieden, einen der Psychoanalytiker zu sehen, die Berne ihr empfohlen habe. Berne bemerkt dazu, dass zwar der Erfolg für eine Sitzung bei ihm und eine zusätzliche Sitzung in einer Gruppe nicht schlecht war, aber um eine endgültige und vollständige Heilung handle es

sich nicht, wenn es ihm auch gelungen sei, das ↗Skript der Patientin »aufzubrechen« (zusammengefasst nach Berne 1972, pp.356-362/S.403-409).

Kommentar: Dieses Beispiel illustriert die Wirkung dessen, was Berne als »entscheidende Intervention« betrachtet, die ↗Erlaubnis, die nach Steiner (1974, p. 274 / S. 262f) durchaus suggestiv sein darf.

3. Beispiel

Einer Patientin, die mich dringlich aufsuchen wollte, hatte ich gesagt, ich sei voll besetzt und könne jetzt eben keine Zeit für eine neue Behandlung erübrigen. Sie insistierte aber, mich aufsuchen zu dürfen, das ich ihr von gemeinsamen Bekannten empfohlen worden sei, und sei es auch nur, dass ich sie an einen Kollegen meines Vertrauens weiter empfehlen würde, wenn ich eine Behandlung überhaupt als sinnvoll ansehe. Ich bin einverstanden, sie einmal zu sehen.

Es handelt sich um, die Frau eines Architekten. Sie sucht mich auf wegen ihrer Eifersucht. Das ist für mich auffällig. Denn sonst glaubt, wer eifersüchtig ist, an die »Berechtigung« seiner Eifersucht und sucht nicht Behandlung deswegen. Ihr Mann führt einen größeren Betrieb mit einigen weiblichen Angestellten; auch hat er beim Entwurf und Bau von Häusern immer wieder mit Kundinnen zu tun. Sie sei seit der Heirat, die vor einigen Jahren erfolgt ist, zunehmend, schließlich, wie sie sagt, »maßlos« eifersüchtig geworden. Sie macht dem Mann immer wieder Szenen, z.B. wenn er nachts von einem Betriebsausflug nach Hause kommt oder wenn er ihr beiläufig von einer Kundin berichtet.

Ich erkundige mich vorerst nicht nach dem Herkommen und der Kindheit der Patientin, auch nur sehr kurz über die Vorgeschichte ihrer Ehe, sondern führe in deer ersten Sprechstunde nur ein lockeres Gespräch über die Gegenwart, in der sie, selbst auch berufstätig, lebt. Wir kommen auch auf eheliche Treue zu sprechen. Es stellt sich heraus, dass sie diese sehr absolut nimmt; auch nur schon der Gedanke, dass auch ein anderer Mann auch attraktiv sein könnte wie ihr Mann, verwirft sie als Untreue. Ich mache sie sehr vorsichtig darauf aufmerksam, dass es für mich nicht auffällig wäre, wenn es für sie ganz allgemein attraktive und unattraktive Männer gebe, bei Freunden, auf der Straße und sonst wo. Sie bestreitet das auffallend heftig mit dem Argument, sie sei verheiratet.

In der zweiten Sprechstunde, für sie ich zwei Wochen später Zeit finde, erkundige ich mich näher über die Vorgeschichte und die ersten Jahre ihrer Ehe, ihren Lebensstil sowie über das Wesen ihres Mannes. Ich finde keine Anhaltspunkte, die in mir den Verdacht wecken könnten, dass ihre Eifersucht »berechtigt« sein könnte und auch sie selbst zweifelt daran. Ich habe zunehmend den Eindruck, dass sie bei sich Gedanken, die sie selbst als Zeichen von Untreue werten würde, ablehnt und wie psychoanalytisch gesagt würde, auf ihren Mann projiziert.

Von Projektion wird in der Psychoanalyse gesprochen, wenn eigene, abgelehnte Wesensseiten bei anderen und dann meistens in überbetontem Ausmaß erlebt werden. Eine Projektion ist von einer ↗Übertragung zu unterscheiden. Eine Übertragung ist keine Projektion in diesem Sinn.

Zur dritten Sprechstunde vier Wochen später kommt die Patientin zwar verlegen, aber doch aufgeräumt und meint: »Alles ist anders! – Ich kann mir jetzt erlauben, auch andere Männer als meinen Mann attraktiv zu finden. Das ist für mich neu, eine ganz andere Einstellung zur Ehe. Wie Schuppen ist es mir von den Augen gefallen. Eines Tages, nach einem Abend mit Freunden, unter denen auch ein Mann gewesen sei, den sie sympathisch finde, sei dies geschehen.

Zwei Monate später ruft mich der Mann der Patientin an und dankt mir für die Behandlung seiner Frau. Sie sei wie verwandelt. Nicht nur macht sie ihm keine eifersüchtigen Szenen

mehr, sondern sie erkundige sich manchmal sogar, ob eine Frau, die er geschäftlich kennen gelernt habe, nett oder gut angezogen sei. Auf eine entsprechende Frage vor mir, bestätigt er, dass sie dies ganz unauffällig tue, wenn sich eben eine solche Frage natürlicherweise aus dem Gespräch ergebe; er wisse ja auch, dass Frauen sich für die Wirkung anderer Frauen auf Männer interessierten. Auch sonst seien die Gespräche über Freunde und andere Leute mir ihr nun auf lockere Weise möglich und er sehe keinen Anlass mehr, gewisse Themen im Gespräch mit ihr auszuklammern.

Kommentar: Auch hier wirkt etwas, was als ↗Erlaubnis bezeichnet werden könnte. Das Wesen einer Eifersucht besteht psychologisch häufig aus einer Projektion. Es sind verschiedene Vorbedingungen und Umstände, die in diesem Fall die Projektion in auffallend kurzer Zeit aufgelöst haben. Es würde hier zu weit führen, näher darauf einzugehen.

4. Beispiel

Eine Patientin sucht mich auf, weil sich ganz allmählich in den letzten Jahren eine Entfremdung zwischen ihr und ihrem Mann stattgefunden habe. Ich lasse mir die Vorgeschichte und den Verlauf der Ehe schildern. Ich lasse die Patientin einen normalen Tageslauf schildern. Es ist ein intuitiver Einfall von mir, dass ich sie schildern lasse, wie sie sich einen Tageslauf vorstellt, falls keine Entfremdung zwischen ihr und ihrem Mann bestehen würde. Unter anderem berichtet sie wie früher in ihrer Ehe ein Kuss beim Aufstehen und dann wieder, wenn der Mann sich nach dem Frühstück verabschiedet, selbstverständlich gewesen seien, eine herzliche Begrüßung und Fragen nach dem gegenseitigen Ergehen bei seiner Rückkehr u.a.m. Nun gebe ich der Patientin eine »Hausaufgabe«: Sie soll von sich aus den Tageslauf mit ihrem Mann, was ihr Verhalten angeht, genau so gestalten, wie sie es in einer glücklichen Ehe als gegeben ansieht. Wir vergegenwärtigen gemeinsam eingehend, wie sie dabei vorgehen könnte.

Die Patientin berichtet, es sei ein »Wunder« geschehen: Es stellt sich innerhalb weniger Tage wieder die herzliche Beziehung ein, wie sie die Partner wohl früher, aber seit Jahren nicht mehr gekannt hatten.

Kommentar: Es handelt sich um eine verwandelnde Verhaltensmodifikation.

Ergänzende Ausführungen

Weitere Gesichtspunkte zur Transaktionsanalyse als Psychotherapie siehe, vor allem theoretisch unter dem Stichwort *Transaktionsanalyse* und praktisch unter dem Stichwort *Gruppenpsychotherapie*, wo auch, wie unter dem Stichwort *Psychoanalyse*, weitere Beispiele. Im übrigen ergeben sich Beispiele und Hinweise aus dem Text zu fast allen weiteren Stichworten in diesem Handbuch, so z.B. zu *Beelterung, Beziehungsanalyse, Bezugsrahmen, Einsicht, Eltern-Interview, Erlaubnis, Gestalttherapie, Heilung, Illusionen, innerer Saboteur, Interventionen, Kognitive Psychotherapie, Kommunikationstherapie, Miniskriptablauf, Neuentscheidungstherapie, Notausstieg, Notverträge, Paartherapie, Selbst-Neubeelterung, Stuhltechnik, Skriptgeschichten.*

(Zur »Ortsbestimmung« der Transaktionsanalyse als Psychotherapie neben anderen Richtungen siehe bei Schlegel 1997, auch www.dgta.de).

Rabattmarken

Überblick

Manipulative ↗Spiele dienen nach Berne zur Rechfertigung von ↗Lieblingsgefühlen. Diese würden durch jedes einschlägige Spiel sozusagen intensiviert, was schließlich dazu führe, dass der Betreffende sich berechtigt sehe, gelegentlich ohne schlechtes Gewissen aus dem Alltag »auszubrechen«, z.B. eine aussichtsreiche Behandlung abzubrechen, eine Sauftour zu unternehmen, den Chef anzubrüllen, den Lebenspartner zu betrügen, sich scheiden zu lassen, sich selbst oder einen anderen umzubringen. Berne vergleicht dies mit dem Sammeln von Rabattmarken, die, wenn eine genügende Anzahl gesammelt ist, gegen eine Prämie eingetauscht werden können. Die »Ausbrüche«, bzw. »Prämien« sind aber nach Berne im ↗Skript vorgesehen. d.h. sie bringen den Betreffenden seinem Skriptziel näher. »Es gehört also sozuagen zu jedem Skript ein ihm zuzuordnendes Rabattmarkenheft und das Skript *(genauer: das Endziel des Skripts) kann nicht erfüllt werden, bevor nicht das Heft vollgeklebt und gegen ein Prämie eingetauscht ist« (Berne 1970, pp.157f/S.134).

(Berne 1964d, 1966b, 1970, 1972)

Beispiel

Nach Berne ist jedes manipulative ↗Spiel ein Beispiel dafür, wie Rabattmarken gesammelt werden. Eine Ehefrau erlebt sich hier und da von ihrem Mann herabsetzend behandelt. Es bestätigt sie dies in ihren Minderwertigkeitsgefühlen. Die Frau zettelt sogar ↗Spiele an, die zum Ergebnis haben, dass sie sich immer wieder neu von ihrem Mann herabgesetzt erlebt. Schließlich verlangt sie vom Friedensrichter eine Trennung vom Mann, ohne dass nach außen klar wird, weswegen. Sie erfüllt damit ihre Skriptüberzeugung »Du wirst keinem Mann je genügen!«.

Wäre die Frau in Tat und Wahrheit gar nie herabsetzend behandelt worden, sondern legte die Reaktionen des Mannes nur so aus, würde Berne von »unechten Rabattmarken« sprechen, die gesammelt worden sind.

Ergänzende Ausführungen

Wenn äußere Umstände nicht genügend Gelegenheit geben, bestimmte unerfreuliche Gefühle »zu sammeln«, werden Situationen aufgesucht oder herbeigeführt, die dazu Gelegenheit geben, ungefähr so, wie eine Hausfrau mit Vorliebe in solchen Geschäften einkaufen mag, in denen sie Rabattmarken erhält. Dazu dienen ganz besonders ↗Spiele, deren Gewinn Berne an einer Stelle direkt als Rabattmarke bezeichnet. Insofern ↗Lieblingsgefühle als Spielgewinn gelten, nennt Berne, *nicht gerade einleuchtend, die Rabattmarken die »Währung von Lieblingsgefühlen«.

*Es könnte bei den eingeholten »Prämien« von Ausbrüchen verhältnismäßig harmlosen ersten Grades, von solchen zweiten oder von einem solchen dritten, verhängnisvollen Grades gesprochen werden. Berne schreibt in diesem Zusammenhang vom Eintausch je nachdem nur eines oder dann mehrerer oder schließlich sogar vieler vollgeklebter Rabattmarkenbüchlein und entsprechend »größeren Prämien«.

Berne bindet theoretisch den Begriff der psychologischen Rabattmarke eng an Lieblingsgefühle und diese an das Ziel von Spielen. Wie Lieblingsgefühle auch in freierer Weise als vertraute Verstimmungen aufgefasst werden können (↗Lieblingsgefühle), so psychologische Rabattmarken in einem weiteren Sinn als »Sammlung von Gefühlen«, wie wir das bei Menschen sehen, die gemeinhin als nachträgerisch aufgefasst werden. An einer einzigen Stelle in seinem Werk schreibt Berne von »unterdrückten [repressed] Gefühlen«, die gesammelt werden. Diese Bemerkung scheint Anlass zu sein, dass manche Transaktionsanalytiker an-

nehmen, Gefühle, die geäußert worden sind, würden nicht wie Rabattmarken gesammelt. Es enspricht dies nicht meinen Erfahrungen.

Die oben im Überblick angeführte Textstelle, nach der sich ein Skriptziel nicht erfüllen könne, ohne dass zuvor genügend Rabattmarken gesammelt worden wären, deckt sich nicht mit den sonstigen Äußerungen von Berne zum Skriptbegriff (↗Skript).

Bei der Sammlung von unguten Gefühlen wird von braunen oder grauen Rabattmarken gesprochen. Goldene Rabattmarken sind Verdienste, die gesammelt werden, damit sich jemand wirklich etwas zu gönnen erlaubt, z. B. einige Tage Urlaub (»Erholung will verdient sein!«). Keinesfalls darf ein Gewinn von Spielen in Form von Selbstgerechtigkeit und der Überzeugung eigener Makellosigkeit mit goldenen Rabattmarken verwechselt werden. Es handelt sich dabei höchstens um Narrengold.

Manche Autoren sprechen differenzierter von bunten Rabattmarken: von gelben bei Gefühlen von Neid oder Eifersucht, blauen bei Traurigkeit (da auf englisch »blau« auch »trübsinnig« oder »melancholisch« heißt), roten bei Wut, weißen bei Selbstgerechtigkeit oder Überzeugung eigener Makellosigkeit.

Wer sich dazu entschieden hat, sein Leben skriptfrei zu führen, wird nach Berne Rabattmarken, die er bereits gesammelt hat, zerstören und keine mehr sammeln. Wenn jemand realisiert, dass auch Einsamkeit, Schlaflosigkeit, hoher Blutdruck oder Magenbeschwerden die Folge einer Sammlung von Rabattmarken sein können, wird es ihm im allgemeinen leichter fallen, das Sammeln aufzugeben. *Statt dessen wird er auf Situationen, die Anlass zu unangenehmen Gefühlen geben, sinnvoll reagieren, indem er sich anders einstellt, sich mit sich selbst oder mit demjenigen, der ihm zu diesen Gefühlen Anlass zu geben pflegt, konstruktiv auseinandersetzt, auf alle Fälle, indem er es unterlässt, Situationen immer wieder aufzusuchen oder herzustellen, in denen er eine Begründung für solche Gefühle sieht. Er wird es auch nicht nötig haben, goldene Rabattmarken zu sammeln, um sich einmal etwas zu gönnen. James u. Jongeward allerdings lassen das Sammeln von goldenen Rabattmarken als durchaus sinnvoll gelten. Sie beschäftigen sich zudem auch mit der meines Erachtens für die Praxis der Kommunikationspsychologie wichtigen Frage, auf welche Art und Weise ein Lehrer oder Vorgesetzter etwas an der Leistung der ihm anvertrauten Untergebenen aussetzen kann, ohne diesen damit einen Anlass zu geben, entsprechende Rabattmarken zu sammeln (James u. Jongeward 1971, 1975; Jongeward u. James 1973).

Racket, Racketgefühl

Überblick

Racket kann im englischen und amerikanischen Sprachgebrauch verschiedenes heißen: (1.) Ein störendes Geräusch, Lärm, Radau (to make a racket = Krach schlagen); (2.) ein Racket im Sinn, wie wir dieses Fremdwort gebrauchen, d.h. ein Sportartikel in Tennis, Federball, Squash; schließlich (3.) ein moralisch unsaubere Tätigkeit, um Geld zu verdienen, also z.B. durch Wucher oder Erpressung (to be on a racket = bei einer Gaunerei mitmischen).

Im Slang bracht man das Wort „Racket“ auch einfach für eine berufliche Beschäftigung. So kann einer sagen: „What’s his racket?“ [„Was ist sein Racket?“], eine saloppe Frage nach dem Beruf des Betreffenden.

Der transaktionsanalytische Fachbegriff wird unbestritten von der dritten der erwähnten Bedeutungen in der Umgangssprache abgeleitet. Dabei wird zwischen »Racket« und »Racketgefühl« [racket feeling] unterschieden: Wenn eine junge Frau immer, wenn es ihr gut geht, ihre Schwiegermutter anruft, um Grund zu haben, deprimiert zu werden, wäre der Anruf ein »Racket« (eine Unternehmung), die depressive Verstimmung ein »Racketgefühl« (ein Zu-Mute-Sein), zu dem sie sich dann gerechtfertigt sieht (James u. Jongeward 1971, p.213/S.221).

Deutsch wird häufig von einer *Masche*, also einem individuellen (Schweizerdeutsch) »Mödeli«, gesprochen, und von einem *Maschengefühl*. Bei der soeben erwähnten Frau wäre also die Neigung, jedes Mal die Schwiegermutter anzurufen, wenn sie sich gut fühlt, eine Masche, was sie damit erreicht ein Maschengefühl. Das ist umgangssprachlich eine bessere Bezeichnung als das englische Racket, denn es lässt sich doch wohl nicht sagen, der Anruf sei ein »mafioses Geschäft«, sogar wenn eine Absicht damit verbunden sein sollte (s. u.).

Der Begriff *Racket* ist in der Transaktionsanalyse vieldeutig. Bei den meisten Autoren geht es um *unerfreuliche Gefühle oder Verstimmungen.* Die Vieldeutigkeit beginnt aber schon damit, dass manche Autoren zwischen einem Racket, einem Racketgefühl und einem Ausdruck dieser Gefühle nicht unterscheiden. Zur Vieldeutigkeit führt weiter die Frage, ob es sich bei ein und demselben Menschen immer um dasselbe Gefühl handelt (Berne) oder um ein ganzes Gewächshaus von Gefühlen (Holloway 1973); dann weiter ob definitionsgemäß eine bedachte oder unbedachte Absicht damit verbunden ist, bei der jungen Frau unseres Paradebeispiels z.B. die Absicht, durch die Äußerung des Gefühls bei ihrem Mann Mitleid zu erregen oder ihn von einer Bindung an seine Mutter abzubringen oder um als Sexualersatz sich masochistisch in dem Gefühl zu suhlen. Bei anderen Transaktionsanalytikern ist ein »Racket« oder »Racketgefühl«, mindestens *primär*, nicht obligat mit einer bedachten oder unbedachten Absicht verbunden. Kompliziert wird die Angelegenheit dadurch, dass manchmal ein und derselbe Autore verschiedene Bedeutungen mit dem Begriff verbinden kann!

Nicht einfach nur um Gefühle handelte es sich bei Erskine und Zalcman zur Zeit, als sie das Racketsystem, heute Skriptsystem begründeten (↗Skriptzirkel). Damals und bei Zalcman noch heute wurden als Racket bezeichnet: eine Befindlichkeit, eine innere oder äußere Verhaltensweise oder Tagträume, die Folgen und zugleich Bestätigungen sind von Skriptüberzeugungen. Ich erwähne diese heute von kaum einem anderen Autor erwähnte Bedeutung unter dem Stichwort *Racketanalyse.*

Die einzige Möglichkeit für mich, dieser Vieldeutigkeit gerecht zu werden, besteht darin, dass ich die verschiedenen Bedeutungen in diesem Handbuch getrennt erwähne, nämlich unter den Stichworten *Lieblingsgefühl u. vertraute Verstimmung*, *Ersatzgefühl*, *Emotionale Erpressung*, *Gefühle mit magischen Vorstellungen*, *Gefühle als Entschuldigung!*

(Karpman u. D'Angelo 1976)

Racketanalyse

Überblick

Berne spricht von vier Pfeilern der Transaktionsanalyse: Praxis und Theorie (1.) von den Ich-Zuständen, (2.) von den Transaktionen, (3.) von den psychologischen Spielen, (4.) vom Skript. Erskine und Zalcman empfehlen in Verbindung mit dem ↗Skriptzirkel einen fünften Pfeiler: die *Racket-Analyse*, die vor den Spielen einzufügen wäre. Gemeint ist *die Analyse dessen, was sich an Überlegungen, Gefühlen und körperlichen Reaktionen »in« einem Menschen abspiele und sich auf die Kommunikation, auf die Wahrnehmung, auf die Bedeutung dessen, was erlebt werde, und auf das Verhalten auswirke*. Die Autoren zählen auch die Trübungen und die Verwirrung des Kind-Ichs dazu. Die Beachtung dieser inneren Vorgänge, behaupten die Autoren, könne weder in der Lehre von den Ich-Zuständen, noch in derjenigen von den Transaktionen, noch in derjenigen von den Spielen, noch schließlich in derjenigen vom Skript untergebracht werden, wenn natürlich auch gegenseitige Beziehungen zu diesen Bereichen bestünden. Es handle sich auch nicht um einen mitmenschlichen Umgang, also nicht um eine besondere Art von ↗Zeitgestaltung. In der Praxis gehe es um die Aufdeckung innerer Dialoge,

Konfrontation mit leiblichem Verhalten, Analyse des Miniskripts, innerpersönliche Spiele. Ein Therapeut muss sich klar sein, meinen die Autoren, ob er sich bei der Therapie *auf Verhalten* konzentriere, z.B. auf Transaktionen, oder *auf inneren Prozesse*, die dahinter stehen und die er vorerst nur vermuten könne, während das Verhalten offen daliege.

(Erskine u. Zalcman 1979; Zalcman 1986, 1987, 1990)

Ergänzende Ausführungen

Nachdem Erskine die Bezeichnung »Racketsystem« durch »Skriptsystem« ersetzt hatte (Erskine u. Moursund 1988), empfahl er von einer »intrapsychischen Analyse« zu sprechen statt von einer »Racketanalyse« (Erskine 1994).

Meines Erachtens ist es unnötig, diesen »fünften Pfeiler« beizufügen, denn die angesprochenen »inneren Vorgänge« sind das, worauf sich *jede* psychologische Analyse im theoretischen wie praktischen Sinn bezieht und so auch jede Analyse, die mit den Modellen von den Ich-Zuständen, Transaktionen, Spielen und dem Skript arbeitet. Um den Patienten oder Klienten, was in ihm unbedacht oder unbewusst vorgegangen ist oder vorgeht, verständlich zu machen, hebt ja der Therapeut eben diese Vorgänge ins Bewusstsein des Patienten.

Weiter ist es unverständlich, weshalb Erskine u. Zalcman ursprünglich und Zalcman auch noch nachträglich von Racket-Analyse gesprochen haben und sprechen. Sind denn diese inneren Vorgänge ↗Rackets, also »mafiose Geschäfte«?

Realitätsprüfung

Überblick

Der Begriff der *Realitätsprüfung* stammt aus der Psychoanalyse. Eigentlich bezeichnet er dort nicht eine *Prüfung,* sondern vielmehr die *Fähigkeit,* etwas nur innerlich Vorgestelltes oder Phantasiertes von einer konkreten wahrnehmbaren Gegebenheit zu unterscheiden.

Berne hat den Begriff aus der Psychoanalyse übernommen. Er versteht ihn als eine »objektive« Betrachtungsweise und Einschätzung der Realität, d.h. unvoreingenommen und wirklichkeitsgetreu. Als Fähigkeit kommt die Realitätsprüfung der »Erwachsenenperson« zu.

(Berne 1961, 1963)

Ergänzende Ausführungen

Berne schreibt immer wieder, dass die Fähigkeit zur Realitätsprüfung der »Erwachsenenperson« zukomme, allerdings fasst er dabei den Begriff, wie bereits Freud, in einem weiteren Sinn auf als nur auf sinnliche Wahrnehmungen bezogen, nämlich als die Fähigkeit, die Realität überhaupt richtig zu erfassen, ohne sie zu verkennen (↗Realitätsverkennung), eine äußerst komplexer Vorgang, von Berne mit einem Computer verglichen: Sammlung einschlägiger Informationen, deren Verarbeitung und schließlich Auswertung zu Entscheidung und gegebenenfalls Handlung. Selbstverständlich spielt dabei die Erfahrung mit und, insofern die Erfahrungen der einzelnen Menschen verschieden sind, mag auch ihre Einschätzung und Beurteilung der Realität verschieden sein. Das betont Berne ausdrücklich: Nicht ob die Realität dann wirklich so sei, wie angenommen, beweise, dass die Realitätsprüfung intakt sei, sondern der oben mit einem Computer verglichene Ablauf, denn die zur Verfügung stehenden Informationen (Erfahrungen) seien verschieden. Eine Trübung der »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand: Trübung) bedeutet eine Einschränkung der Realitätsprüfung.

Bei der »Emanzipation der ›Erwachsenenperson‹« spielt die Fähigkeit zur Realitätsprüfung eine besondere Rolle (↗Kognitive Psychotherapie).

*Realitätsverkennung
auch: verfälschende Umdeutung

Realitätsverkennung oder *verfälschende Umdeutung* sind meine Übersetzungen des englischen Wortes *redefinition* in der Bedeutung, wie dieses von J. Schiff u. ihren Mitarbeitern in die Transaktionsanalyse eingeführt worden ist. Allein von *Umdeutung* zu sprechen, ist irreführend, denn in der Psychotherapie hat dieses Wort die Bedeutung einer Anregung durch den Therapeuten, eine Situation aus einem anderen als dem Patienten gewohnten ↗Bezugsrahmen heraus zu betrachten (↗Psychotherapie, Beispiel 1).

Überblick

Bei einer *Verkennung der Realität* werden äußere oder innere Gegebenheiten nicht zur Kenntnis genommen, verzerrt wahrgenommen oder in ihrer Bedeutung falsch eingeschätzt, weil sie im gewohnten, allenfalls zum ↗Skript erstarrten ↗Bezugsrahmen nicht vorgesehen sind oder ihm widersprechen.

Jacqui Schiff und ihre Mitarbeiter heben drei Arten von Realitätsverkennung hervor: (1.) ↗*Ausblendung,* (2.) ↗*Grandiosität* und (3.) ↗*Denkstörungen.* Sie werden dann aktuell, wenn ein Problem ansteht.

(Mellor u. Schiff 1975, Schiff, J.u.Mitarb. 1975b)

Beispiele

Beispiele siehe unter den Stichworten *Ausblendung, Grandiosität, Denkstörungen!*

Ergänzende Ausführungen

Die Realität wird verkannt, damit der gewohnte ↗Bezugsrahmen aufrechterhalten werden kann. Nach den Ausführungen der Vertreter der Schiff-Schule weisen folgende Erscheinungen immer auf eine Realitätsverkennung hin: (1.) eine *symbiotische Haltung (*↗Symbiose), (2.) *ausweichende Antworten bei realitätsverkennenden Transaktionen* (↗Transaktionen), (3.) ↗*Vermeidungsverhalten (4.)* die Einnahme von *manipulativen Rollen* aus dem ↗Dramadreieck, *(5)* die Einladung zu psychologischen ↗*Spielen* (Mellor u. Schiff), *(6.) Blindheit für Alternativen.

In der therapeutischen Situation geht es nach den Autoren darum, den Patienten mit Verkennungen der Realität zu konfrontieren, d. h. gleichbedeutend: seinen gewohnten ↗Bezugsrahmen in Frage zu stellen. Ein Therapeut, der auf Unverständnis stoße, weil der Patient eine Bedrohung seines Bezugsrahmens abwehren wolle, solle sich nicht verteidigen, sondern ganz einfach auf seiner ursprünglichen Aussage beharren, so wenn ein Patient z.B. versuche, durch Daneben-Reaktionen und umdefinierenden Antworten (↗Transaktionen) von einem Thema abzulenken.

Als Erwachsenenperson verkennt jemand die Realität nicht, denn der »Erwachsenenperson« kommt definitionsgemäß die Fähigkeit der ↗Realitätsprüfung zu. Realitätsverkennungen entsprechen Trübungen der »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand: Trübungen).

Regression

Überblick

Unter *Regression* wird in der Psychologie, insbesondere in der Tiefenpsychologie, etwa »Zurückversetzung« verstanden, nämlich die Wiederbelebung von solchen Erlebens- und Verhaltensweisen, die einer früheren Entwicklungsstufe des Einzelnen oder des Kulturkreises,

in dem er lebt, entsprechen. Die Regression kann also einzelgeschichtlich [ontogenetisch] wie stammesgeschichtlich [phylogenetisch] aufgefasst werden. Nicht selten dürfte sich die eine Bedeutung mit der anderen praktisch decken, indem der Einzelne in seiner frühen Kindheit gleichsam die seelisch-geistige Stammesgeschichte wiederholt.

Beispiele

1. Ein kleiner Junge hat das gewohnheitsmäßige Saugen am Daumen aufgegeben, als er zwei Jahre alt geworden war. Wie aber ein Schwesterchen geboren wird, beginnt er wieder damit, wohl als Trost, da er er sich jetzt von der Mutter emotional vernachlässigt vorkommt (Berne 1961, p.207/S.185). Die Veranlassung zu dieser Regression ist also eine emotionale Belastung.

2. Jemand, der sich als anonymes Glied einer Masse erlebt, reagiert bekanntlich oft »primitiv«, indem er z.B. prälogisch Schlussfolgerungen zu ziehen beginnt und sich widerstandslos von kollektiven Emotionen hinreißen lässt. Veranlassung eines solchen Erlebens und Verhaltens ist eine Entpersönlichung, die als Regression in eine prähistorische Vorzeit verstanden werden kann, während deren es nur ein Stammesbewusstsein gegeben haben mag, von dem sich der Einzelne noch nicht unterschieden erlebte.

Siehe auch die Stichworte *Regressionsanalyse, Beelterung, Neubeelterung!*

Regressionsanalyse

Überblick

Bei diesem von Eric Berne angeregten Verfahren wird der Patient aufgefordert, sich möglichst realistisch in seine Kleinkindheit zu versetzen und sich mit dem Therapeuten, der seinerseits die Rolle eines Fünfjährigen übernimmt, wie mit einem Spielkameraden zu unterhalten. Damit können Probleme und emotionalen Überforderungen [seelischen Traumen] aus der Kleinkindheit des Patienten für den Therapeuten offenbar werden. Es handelt sich nach Berne um eine psychodramatische Methode im Sinn von Moreno (↗Psychodrama).

(Berne 1961; Moreno 1959)

Beispiel

Ein Patient mag bei dieser Gelegenheit als Kleinkind sagen: »Meine Mutti ist fort.« – Therapeut (gleichfalls als Kleinkind): »Meine Mutti geht manchmal auch fort, aber sie kommt immer wieder.« – »Meine Mutti komme auch wieder, sagte der Vater. Sie bringe mir dann ein Schwesterchen oder Brüderchen mit.« – »Schön! Dann hast du jemanden zum Spielen! « – »Ich will gar niemanden zum Spielen! Ich kann gut allein spielen! Und jetzt haben sie ein kleines Bett mit dem Kleinen in mein Zimmer gestellt. Manchmal schreit dann der Kleine, und dann kommt sofort die Mutter und hebt ihn auf. Ich will nicht, dass der Kleine schreit! Vielleicht haue ich ihn nächstes Mal.«

Ergänzende Ausführungen

Ein solches Gespräch von »Kind« zu »Kind« gehört nach Berne zum »durchschnittlichen Verlauf einer transaktionsanalytischen Therapie«. Es mag etwa zwanzig Minuten dauern. Im Grunde genommen wird es vom Therapeuten bewusst, aber unauffällig gelenkt. Was er sagt – meist sind es Fragen – kleidet er aber immer in die Sprache eines Fünfjährigen. Der Therapeut teilt sich dabei also nach Berne sozusagen zwischen »Erwachsenem« und »Kind« auf. Daraus leitet sich nach Berne auch die Tatsache ab, dass er im Anschluss an das Ge-

spräch Mühe hat, sich an dessen Inhalt genau zu erinnern, denn die Energie sei zwischen den beiden Ich-Zuständen geteilt gewesen.

Ein solches Gespräch werfe häufig ein neues Licht auf die gegenwärtigen Erlebens- und Verhaltensweisen des Betreffenden und wirke entsprechend anregend auf die folgenden therapeutischen Gespräche.

Reife

Überblick

Insofern mit Reife gemeint sei, dass jemand die Fähigkeit erlangt habe, *eine erwachsene Haltung einzunehmen* oder *eine »Erwachsenenperson« zu aktivieren,* möchte Berne in seinem ersten Werk (1961) die Qualifikation »reif« oder »unreif« im psychologischen Sinn aus dem klinischen Sprachgebrauch verbannen, da er der Ansicht ist, jedermann, der nicht an einem organischen Hirnschaden leide, habe diese Fähigkeit von vornherein. Er möchte den Begriff der Reife, schreibt er dazu, nur bei Biologen gelten lassen, wobei er vermutlich an körperliche Reife oder Unreife denkt. In seinem letzten Werk gibt Berne dem Begriff eine andere Bedeutung: Reif sei, wer sich im Leben erfolgreich bewähre.

(Berne 1957a, 1961, 1968a, 1972)

Sackgasse
nach Goulding

Überblick

(1.) Wenn jemand realisiert, dass er unter einem einschränkenden Gebot steht,z.B. unter dem ↗Antreiber »Sei immer liebenswürdig!«, so genügt diese Einsicht allein nicht, um sich daraus zu befreien. Zwar gelingt es dem Betreffenden vielleicht zeitweise seine eigenen Bedürfnisse zu melden und diejenigen Ansichten zu vertreten, die er richtig findet, obgleich seine Umgebung diese nicht teilt, aber nur mit Unbehagen, gleichsam wie wenn er sündigen würde oder sonst unter einer Drohung stünde, so sehr er auch rational einsehen und wünschen mag, vom Zwang seines Antreibers befreit zu sein. Wer schon allein aus rationaler Einsicht und ohne emotionale Nachdruck, z.B. jemand anderem zuliebe, versucht hat, mit Rauchen aufzuhören oder an Gewicht abzunehmen, kennt diese Situation.

(2.) Ganz ähnlich, wenn jemand unter der einer destruktiven ↗Grundbotschaft steht wie »Sei nicht!« oder »Komm niemandem nah!«, Botschaften, die noch »eingefleischter« sind als Anweisungen und Antreiber!

(3.) Schließlich kennen die Autoren M. u. R. Goulding noch eine dritte Situation, nämlich dass jemand sich mit dem Inhalt einer destruktiven Grundbotschaft gleichsam identifiziert: »Ich bin eben so!«, nach meiner Erfahrung manchmal auch verallgemeinert: »Das Leben ist eben so!«. Eine willentliche Befreiung wird in einem solchen Fall ohne Ermutigung schon gar nicht versucht, weil eine solche für den Betreffenden gar nicht vorstellbar ist. Die Grundbotschaft »Sei kein Kind!« z.B. ist dann eine Überzeugung, von der sich der Betreffende gar nicht zu distanzieren vermag, also nicht etwa: »Ich darf nicht kindlich sein!«, sondern: »Ich bin nun einfach jemand, der das Leben ernst nimmt und nicht blödelt und nicht spielt!«.

Diese Situationen nennen die Gouldings »Sackgassen«. Wer in einer solchen Sackgasse stecken geblieben ist, kann auch unter ängstlichen Verstimmungen, Kopfschmerzen,

Schlaflosigkeit und andere funktionelle Störungen leiden. Da rein bildlich schwer vorstellbar ist, wie eine Sackgasse »überwunden« werden kann, bevorzugten andere Transaktionsanalytiker den Ausdruck »Engpass«, ich meinerseits »Blockierung«. Der Ausdruck »Sackgasse« hat sich aber nun einmal eingebürgert.

Es gibt drei Arten von Sackgassen: Sackgasse ersten Grades oder erster Art, bedingt durch ↗Anweisungen, worunter auch ↗Antreiber; Sackgasse zweiten Grades oder zweiter Art, bedingt durch destruktive ↗Grundbotschaften; Sackgasse dritten Grades oder dritter Art (»Ich bin eben so!« oder »Das Leben ist eben so!«) bedingt durch Einflüsse, die so früh eingewirkt haben, dass sie nicht mehr rekonstruierbar sind.

Für eine solche Überwindung genügt nach Gouldings eine Einsicht nicht und auch nicht Vorsatz und guter Wille, sogar wenn es, mindestens zeitweise, gelingen sollte, das Verhalten dadurch zu ändern, sondern es bedarf, wie Berne schon festgestellt hat, einer ↗Neuent-scheidung als einem sozusagen existentiellem Entschluss. Zu einer solchen Neuentscheidung, die ich gerne mit dem Bild einer Bekehrung vergleiche, können verschiedene Umstände des Weg ebnen, z.B. eine Verliebtheit oder die emotionale Bindung an ein Vorbild. Als Therapie hat sich dem Ehepaar Goulding die ↗Neuentscheidungstherapie bewährt, wobei, wie unter diesem Stichwort andern Orts ausgeführt wird, sich der Betreffende in die Zeit, in welcher er sich solchen Geboten und Verboten unterzogen hat, d.h. in seine Kindheit zurückversetzt und aus dieser Situation heraus, eine Neuentscheidung trifft. Hat es sich um ↗Botschaften einer seiner Eltern gehandelt, setzt er sich gestalttherapeutisch mit diesen auseinander; geht es um eine Sackgasse dritten Grades oder dritter Art, ist nach Goulding die Neuentscheidung durch eine Auseinandersetzung zwischen zwei Seiten seiner selbst zu vollziehen. Die ↗Neuentscheidungstherapie ist nach Gouldings ein Verfahren, um aus Sackgassen hinauszuführen.

(Goulding, R. 1974; 1976; Goulding, M u. R. 1979)

Ergänzende Ausführungen

Das Wort »Sackgasse« hat R. Goulding von Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, übernommen. Dieser versteht darunter eine Situation, in der jemand das Gefühl hat, von jedermann abgelehnt zu werden, vor einer Katastrophe zu stehen, in seinem Lebensvollzug stecken zu bleiben, nicht weiterleben zu können. Perls deutet das dramatische Erlebnis einer solchen Blockierung als ↗Widerstand dagegen, die seit Kindheit bestehende und ausgenützte innere Abhängigkeit von anderen Menschen, d.h., transaktionsanalytisch gesprochen, die symbiotische Haltung aufzugeben (↗Symbiose). Das ist nicht so ganz dasselbe, wie Goulding unter »Sackgasse« versteht.

Die verschiedenen Grade oder Arten von Sackgassen unterscheiden sich, wie besonders Mellor (1980) betont, entwicklungspsychologisch: Anweisungen und mit ihnen Antreiber werden in einem Alter wirksam, in dem das Kind bereits begrifflich denken kann; destruktive Grundbotschaften wirken sich bereits in einem früheren Alter als eine Grundstimmung aus (↗Grundbotschaften, Überblick).

Die Sackgasse 3. Grades wurzelt nach Griffin und Mellor im präverbalen Stadium der Entwicklung. »Es geht um einen Konflikt zwischen dem O.K.-Erlebnis des ›freien Kindes‹. ›Immer‹ und ›nie‹ seien kennzeichende Worte von jemandem in dieser Sackgasse« (Griffin 1985). Die Auflösung dieser Sackgasse ist nach Mellor, da sie im präverbalen Alter wurzle, nicht durch eine ↗Neuentscheidung im Dialog möglich, wie Gouldings glauben, sondern durch »elementarere« Verfahren wie eine ↗Beelterung, eine Urschreitherapie oder eine leiborientierte Methode (Mellor 1980).

Was psychologisch unter einer Sackgasse nach Goulding zu verstehen ist, habe ich im Überblick zusammengefasst dargestellt. Ich bin dabei über einen Teil der Ausführungen von Gouldings und anderer Transaktionsanalytikern, die sich auf sie berufen oder ihn kritisieren,

hinweggegangen und zwar auf einen Teil, den sie anscheinend sehr wichtig finden, da sie ihm viel Energie und Platz widmen, meines Erachtens mehr als zum Verständnis notwendig. Es handelt sich um die Beziehung der Sackgassen und ihrer Auflösung zu den Ich-Zuständen. Ich beschränke mich hier auf eine Zusammenfassung der Ausführungen von M. u. R. Goulding zum Verhältnis der Sackgassen zu den Ich-Zuständen in ihrem Buch über *Neuentscheidungstherapie* (1979, pp.44-48/S.63-68):

Die *Anweisungen* von den Eltern richten sich an das Kind, aus dem heraus in der Folge auch der erwachsen gewordene Nachkomme sie befolgt. Er will sich als Erwachsenenperson (ER_2) einsichtig daraus befreien, was ihm aber nicht gelingt. Die Neuentscheidungstherapie verlangt dann, dass diese Befreiung aus seiner kindlichen Erwachsenenperson (ER_1) heraus vollzogen wird, die es auch war, an die sich die entsprechende Botschaft der Eltern gerichtet hatte (↗Neuentscheidungstherapie).

Die *destruktiven Grundbotschaften* gehen laut ↗Skriptmatrix vom »Kind« der Eltern aus und werden in der kleinkindlichen Elternperson (EL_1) integriert. Auch hier muss die Neuentscheidung im Rollenspiel der Neuentscheidungstherapie durch eine Zurückversetzung des Betreffenden in die kleinkindliche »Erwachsenenperson« (ER_1) vollzogen werden. Dabei gehe es um eine Auseinandersetzung mit dem »Kind« der entsprechenden Elterperson, jetzt integriert in der kleinkindlichen »Elternperson« (EL_1), was viel emotionaler vor sich gehe, als die Neuentscheidung auf Grund einer Sackgasse ersten Grades.

Bei der Auflösung der Sackgasse *Ich bin eben so* gehe es um eine Auseinandersetzung zwischen der kleinkindlichen »Erwachsenenperson«, die sich seinerzeit einer destruktiven Botschaft angepasst habe, und der kleinkindlichen »Erwachsenenperson« des freien oder natürlichen Kindes: Die eine stellt fest: »Ich bin jemand, der niemandem nahe steht!«, die andere stellt fest: »Ich bin jemand; der gerne jemandem nahe steht!«.

Es wird immer wieder kritisiert, dass Gouldings in der Erklärung der Sackgassen einmal die Ich-Zustände strukturell auffassen, d.h. aufgegliedert in EL, ER und K höherer Ordnung (Sackgasse 1, 2), dann wieder funktionell, nämlich angepasstes »Kind« neben freiem »Kind« (Sackgasse 3).

Wie immer, wenn es um Ich-Zustände geht, werden auch die verschiedenen Vorstellun-gen zu ihrer Beziehung zu den Sackgas-sen gerne durch Diagramme veranschaulicht (z.B. Goulding 1978, pp.80-83; Woollams u. Brown 1978, p.195; Mellor 1980).

Schicksal

Überblick

Nach Berne ergibt sich das Schicksal eines Menschen: (1.) aus Erbanlagen und angeborenen Mängeln, (2.) aus Ereignissen, die der Betreffende nicht mitveranlasst hat, wie unverschuldete Unfälle, Kriege, Überfälle und Massaker (Berne) *oder auch positive Geschehnisse, (3.) aus den Bestimmungen seines ↗Skripts oder ↗Gegenskripts, beide von Berne als elterliche Programme verstanden, (4). aus autonomen bewussten Entscheidungen, im mythologischen Zeitalter nur den Göttern als Möglichkeit zugestanden

(Berne 1972).

Ergänzende Ausführungen

*Die Einflüsse auf das Schicksal eines Menschen lassen sich nur unzulänglich auf diese Art aufzählen, denn es handelt sich um Faktoren, die nicht unabhängig voneinander wirksam sind. Es kann skriptbedingt oder es kann eine freie Entscheidung sein, wie sich je-

mand zu einer Erbanlage oder einem angeborenen Mangel oder wie sich jemand zu einem unverschuldeten Ereignis einstellt!

Schicksalsneurose

Überblick

Wenn jemand immer wieder erneut von demselben oder von ähnlichen unlustvollen oder gar unheilvollen Ereignissen betroffen wird, ohne dass er den Eindruck hat, dazu beigetragen zu haben, schreibt Freud von einem *Wiederholungszwang* oder *Schicksalszwang.* Seine Schülerin Helen Deutsch schreibt sehr treffend von einer *Schicksalsneurose.* Sie ist wie Freud selbst überzeugt, dass unbewusste Motive den Betreffenden dazu verleiten, immer wieder dieselbe oder eine ähnliche Situation heraufzubeschwören.

Solche Schicksalsneurosen entsprechen transaktionsanalytisch dem Modell eines Wiederholungsskripts (↗Skripttypen), *auch wenn sie in keinen der von Berne hervorgehobenen Typen einzuordnen sein sollten.

(Freud 1920; Deutsch 1930)

Beispiele

Freud (1920, S. 20f): »So kennt man Personen, bei denen jede menschliche Beziehung den gleichen Ausgang nimmt: Wohltäter, die von jedem ihrer Schützlinge nach einiger Zeit im Groll verlassen werden, so verschieden sie sonst auch sein mögen, denen also bestimmt scheint, alle Bitterkeit des Undanks auszukosten; Männer, bei denen jede Freundschaft den Ausgang nimmt, dass der Freund sie verrät; andere, die es unbestimmt oft in ihrem Leben wiederholen, eine andere Person zu grosser Autorität für sich und die Öffentlichkeit zu erheben, und diese Autorität dann nach abgemessener Zeit selber schürzen; Liebende, bei denen jedes zärtliches Verhältnis zum Weibe dieselben Phasen durchmacht und zum gleichen Ende führt usw.«.

ErgänzendeAusführungen

Ein solcher Mensch hält sich nicht für krank. Er hat einfach immer wieder Pech, *(ein Ausdruck, der, genau besehen, für den Glauben an das Eingreifen einer unbekannten Schicksalsmacht spricht). In der Transaktionsanalyse würde zu den Beispielen, die Freud anführt, gesagt, es würden die Betreffenden ↗»Botschaften« gehorchen wie: »Auch der beste Freund wird dich einmal verraten!« oder »Derjenige, den du am meisten verehrst, wird dich am sichersten enttäuschen!« oder »Nie wirst du eine Frau halten können!«

Schizophrenie

Bemerkungen von Berne zur Schizophrenie

Siehe einleitend den Text zum Stichwort *Psychopathologie!*

Überblick

Unter dem Ausdruck *Schizophrenie* wird eine Gruppe von Geisteskrankheiten zusammenfassend bezeichnet. Vor allem handelt es sich um eine gestörte Befindlichkeit, die von einem Gesunden nicht nachvollzogen werden kann, sowie um von Gesunden abweichende Störung der Wahrnehmng äußerer oder innerer Vorgänge. Häufig fallen ↗Halluzinationen und Wahnideen auf, nach denen aber die Diagnose nicht festgelegt werden darf, da z.B. auch Ge-

hirnkrankheiten und Gemütskrankheiten solche aufweisen können. Eine Erkrankung aus der Gruppe der Schizophrenieen gilt als Prototyp einer Geisteskrankheit.

Bei einem Patienten, der an einem zur Gruppe der Schizophrenien zu zählenden Leiden erkrankt ist, wird nach Berne das Verhalten durch ein ↗verwirrtes »Kind« dominiert, während die »Erwachsenenperson« bei einer voll ausgebildeten Krankheit außer Funktion gesetzt, aber nicht etwa ausgelöscht ist. Die Rolle der »Elternperson« sei dabei nicht entscheidend. Es sei das »verwirrte Kind«, das die Realität wahrnehme, aber verkenne.

Die psychotherapeutische Behandlung besteht darin, nach Möglichkeit mit der »Erwachsenenperson« des Patienten Kontakt aufzunehmen. Da aber der Patient vor allem oder nur mit seinem »Kind« Kontakt zur (verkannten) Realität aufnehmen kann, sei zuerst diesem Beachtung zu schenken und alles zu tun, um es nicht abzuschrecken. Dann werde es vielleicht möglich, sozusagen über das »Kind« an die »Erwachsenenperson« heranzukommen, wenn es der Zustand gestatte.

(Berne 1961, 1964b, 1966b)

Beispiel

Berne berichtet über eine junge Hausfrau, die ihm vom Hausarzt geschickt wurde und ein seltsames Verhalten zeigte. Für ein bis zwei Minuten saß sie gespannt mit niedergeschlagenen Augen da. Dann begann sie zu lachen. Später hörte sie damit auf und sah verstohlen nach dem Arzt, wandte darauf ihre Augen ab und begann erneut zu lachen. Plötzlich hielt sie an, setzte ich betont aufrecht hin, zog ihren Rock zurecht und wandte ihren Kopf nach rechts. Der Psychiater fragte sie, ob sie Stimmen höre, was sie bejahte. Er fragte sie, wie alt sie sei. Sie wandte sich ihm wieder zu, nahm sich zusammen und antwortete verständig und klar auf seine Fragen.

Diese Patientin benahm sich also zuerst wie ein schüchternes kleines Mädchen, dann wieder wie ein kokettierendes Schulmädchen, dann aber, wie zurechtgewiesen durch eine strenge Elternperson, überkorrekt und brav, schließlich aber auch wieder wie eine erwachsene Frau, die verständig auf Fragen antwortet. Die Stimmen, die sie hörte, sagten ihr Schimpfworte, wie sie solche als Kind von ihrem Vater gehört hatte, wenn er jeweils aufgebracht gewesen war. Berne deutet diese Stimme als eine in krankhafter Weise nach außen verlegte »Elternperson«. Jedesmal war also eine wieder andere »innere Person« der Patientin aktiviert.

Ergänzende Ausführungen

Eine psychotherapeutische Einflussnahme ist nur möglich, wenn die »Verwirrung« des »Kindes« (↗Verwirrtes Kind) bei einem solchen Patienten nicht zu stark ist. Das »Kind« ist zuerst zu berücksichtigen, damit es Zutrauen zum Therapeuten gewinnt. Berne betont immer wieder, wie wichtig es sei, diesem »Kind« Zeit zu lassen, den Therapeuten kennen zu lernen und sich an ihn zu gewöhnen. Dann besteht der erste Schritt darin, nach Möglichkeit die »Erwachsenenperson« durch Aktivierung zu stärken, indem sich der Therapeut, ohne das »Kind« herauszufordern, immer wieder mit diesem in Verbindung zu setzen versuche, was, wie das Beispiel zeigt, am besten durch einfache Fragen in betont sachlichem Tonfall geschieht. Manchmal reagiert ein Kranker mit seiner »Erwachsenenperson«, wenn berufliche Fragen mit ihm diskutiert werden (Harich 1989), manchmal wenn eine Liebhaberei zum Thema gemacht wird (Rogoll 1976), manchmal gelingt es, den Patienten durch »den Appell an seinen Realitätssinn vorübergehend aus der Störung herauszuholen« (Harich 1989). Der zweite Schritt wäre die Förderung einer zeitweiligen Distanzierung vom »Kind« aus einer Erwachsenenhaltung heraus, was aber natürlich noch keineswegs einer Heilung entsprechen würde. Auf die »Elternperson« werde besser erst in einem dritten Schritt eingegangen.

Berne erwähnt Bateson, der festgestellt hat, dass in der Herkunftsfamilie eines an Schizophrenie Erkrankten immer wieder emotionale Doppeldeutigkeiten vorgekommen seien [double bind situations], die sozusagen das Terrain für den Ausbruch einer Schizophrenie vorbereiten würden. Die Mutter sage z. B. »Hab mich lieb!«, aber wehre das Kind ab, wenn es sich an sie schmiegen wolle. *Die Feststellung von Bateson ist überholt, nachdem sich bei Vergleichsuntersuchungen herausgestellt hat, dass solche »Doppelbindungen« genau so häufig in Familien vorgekommen sind, in denen nachträglich niemand an einer Schizophrenie erkrankt ist.

Berne wie andere Transaktionsanalytiker deuten immer wieder an, dass eine funktionelle Geisteskrankheit erlebnisbedingt sei oder sein könne oder zum mindesten durch Erlebnisse mitbedingt sei, so z.B. als Reak-tion auf eine destruktive ↗Grundbotschaft: »Werde verrückt!« oder »Sei geistig nicht gesund!« oder eine Flucht aus Schwierigkeiten (↗Notausstieg). Das letzteres bei entsprechend veranlagten Menschen mitspielen kann wird auch von so genannt schulpsychiatrischer Seite beobachtet (Hell 1998). J. Schiff u. ihre Mitarbeiter nehmen an, Kinder, die später an Schizophrenie erkranken, seien von egoistischen Eltern abgelehnt worden, was nach heutigen Erkenntnissen nicht mehr haltbar ist (↗Neubeelterung, ↗Schulen – Schiff u. Mitarb. 1975b)

Siehe auch das Stichwort *Psychosen*!

*Schließmuskelpsychologie

Berne: Think sphincter; Script significance of sphincters

Überblick

Berne hat, angeregt durch psychoanalytische Vorstellungen (↗Libido) und solche von Erik ↗Erikson eine psychologische Betrachtungsweise skizziert, die sich an der physiologischen Funktion und über diese an der Ausdrucksbedeutung von Schließmuskeln orientiert. Die physiologischen Anzeichen und Symptome, die nach Berne eine wichtige Erscheinungsform jeden manipulativen Spieles und jeden Skripts darstellen, können nach ihm nicht nur sinnbildlich, sondern auch konkret zu einer bestimmten Körperöffnung oder dem entsprechenden Schließmuskel in Beziehung gesetzt werden. Berne berücksichtigt in diesem Zusammenhang Mund-Schlund, After, Harnröhre-Blase, Genitalien. Nur am Rande erwähnt er auch die Bronchien, die sich bekanntlich bei jemandem, der an Asthma leidet, bei der Ausatmung verengen.

Es ist für die an den Schließmuskeln orientierten Betrachtungsweise bedeutsam, welcher Schließmuskel bei jemandem – unter anderem abhängig von der »Schließmuskelkultur« in seiner Herkunftsfamilie – gewohnheitsmäßig in Öffnungsbereitschaft gehalten oder zugekniffen wird. Was die Ausdrucksbedeutung dieser Eigenheiten anbetrifft, so hält sich Berne an die möglichen Funktionsweisen der mit Schließmuskeln versehenen Organe, die Erik ↗Erikson zusammengestellt hat: Einverleiben, Aufnehmen, Zurückhalten, Eindringen, Ausstoßen.

Die Funktion der Schließmuskeln wird nach Berne durch das »Kind« geregelt. Dieses beherrsche nicht nur das unwillkürliche Nervensystem, sondern mache auch willentlich *(?) von der Ausdrucksbedeutung der Schließmuskeln Gebrauch.

(Berne 1966b; 1972).

Beispiele

1. Eine Frau, die mit krampfhaft geschlossenen Beinen dasitzt, demonstriert nach Berne eine Sexualabwehr. Ist diese Haltung bei den weiblichen Mitglieder, einer Familie Gewohnheit, haben wir es mit einer auf Sexualabwehr eingestellten »Familienkultur« zu tun, und die Gespräche bei den gemeinsamen Mahlzeiten werden nach Berne diese Sexualabwehr erkennen lassen.

2. Wer nach Berne seinen After zusammenkneift, von dem wird im Rahmen dieser Schließmuskelpsychologie angenommen, er sträube sich, etwas herzugeben. Dabei bemerkt Berne, psychoanalytischen Gedankengängen folgend, dass das, was der Säugling ausscheide oder zurückhalte, Kot sei, beim Erwachsenen aber im Sinn einer Fortentwicklung meistens Geld bedeute.

3. Wer gerne ununterbrochen spreche, sich also an seinem »Redefluss« erfreue, habe sich als Kleinkind vermutlich besonders am Harnfluss erfreut.

*Beim ersten Beispiel haben die genitalen Schließmuskeln eine *elementare Ausdrucksbedeutung,* indem das betreffende Organ in einer *unmittelbaren* und *konkreten* Beziehung zum psychologischen Bereich steht, der abgewehrt wird. Bei den beiden anderen Beispielen werden die erwähnten Schließmuskeln in einer *abgeleiteten psychologische Ausdrucksbedeutung* herangezogen. Berne selbst hält die zwei verschiedenen Arten von Bedeutung nicht auseinander.

Ergänzende Ausführungen

1. Schließmuskeltypen

Die Schließmuskelpsychologie hat eine enge Beziehung zum Skript des einzelnen Menschen. Berne nimmt dabei an, dass sich der skriptbedingte Zustand der Schließmuskeln beim einzelnen in der späteren Kindheit zwischen dem sechsten und zehnten Altersjahr ausbilde. Es geschehe dies auf Grund von Kindheitserlebnissen. Es gibt nach Berne einen mundbezogen zurückhaltenden Typ, der wenig spreche und einen mundbezogenen ausscheidungsfreudigen Typ, der ständig seinen Mund offen habe und gerne gleichzeitig esse, trinke, rauche und spreche. Berne erwähnt auch einen genital eindringenden Typ, der ständig auf andere eindringe, um sie zu etwas zu nötigen, z. B. sich obszöne Redenarten anzuhören.

Das englische Wort »intrusive«, das Berne für »eindringend« gebraucht, hat im englischen Sprachgebrauch gleichzeitig die Bedeutung von »aufdringlich«.

Nach Berne finden sich zwei Menschen, die sich hinsichtlich ihres Schließmuskeltypus und dessen bevorzugter Funktionsweise ergänzen, »instinktiv« zueinander hingezogen, indem sie sich intuitiv mit ihrem ↗kleinen Professor an kaum sichtbaren Eigenheiten je der Körperhaltung und Bewegungsweise erkennen würden.

Jemand kann nach Berne in der Kindheit darauf geprägt worden sein, anal [afterbezogen] auszuscheiden; dessen Skript fordere ihn demzufolge auf, jemanden aufzusuchen, der sich gerne »bescheißen lasse«. Innerhalb von zehn Minuten würden sich die beiden gefunden haben (1972, nicht übersetzt). So könne auch ein genital-eindringend eingestellter Mann aus unzähligen Menschen, denen er begegne, die genital-aufnahmebereite Frau herausspüren. Ein anal-eindringend eingestellter Homosexueller spüre ebenfalls aus vielen Menschen den anal-aufnahmebereiten Homosexuellen heraus.

Manchmal leuchte die Intuition des kleinen Professors bei der Suche nach einem komplementären Typ nur einige Sekunden auf. Das Ergebnis werde dann meist sofort wieder verdrängt, worauf die beiden Vertreter der sich ergänzenden Typen ihre gewohnte konventionelle Maske (↗Persona) aufsetzten und nun gegenseitig nur noch diese wahrnehmen würden, wie dies bei wohlerzogenen Leuten ohnehin von Anfang an der Fall zu sein pflege.

Für den Therapeuten ist es hilfreich, intuitiv zu spüren, mit welchem Schließmuskel und welcher von dessen Funktionsmöglichkeiten der Patient mit ihm Beziehung aufnehmen möchte und was für ein komplementäres Schließmuskelverhalten er sich entsprechend beim Therapeuten wünsche (↗Primärbedürfnis).

Auch im Skript »vorgesehene« psychosomatische Erkrankungen hängen nach Berne letztlich mit Funktion und Ausdrucksbedeutung bestimmter Schließmuskeln zusammen.

2. Die familiäre »Schließmuskelkultur«

Die »Schließmuskel-Familienkultur« zeigt sich daran, um welchen Schließmuskel die Gespräche beim gemeinsamen Mittagstisch kreisen. In *oralen [mundbezogenen] Familien* können sich die Unterhaltungen um Probleme der Nahrungsaufnahme drehen. Erkrankten die Mitglieder einer solchen Familie psychosomatisch, so an Störungen der Funktion der Speiseröhre, des Magens oder Zwölffingerdarms. In *analen [afterbezogenen Familien* sei die Verdauung und die Funktion der untersten Teile des Verdauungskanals mit Vorliebe Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. In *urethralen [harnröhrenbezogenenl Familien* werde wie ein Wasserfall gesprochen, wobei am Ende auch ein gewisses Stottern erfolgen könne. *Genitale Familien* entrüsteten sich mit Vorliebe über alles, was ihrer Ansicht nach mit unmoralischer sexueller Freizügigkeit zu tun habe. Die weiblichen Mitglieder hielten ihre Beine übereinandergeschlagen oder doch zum mindesten ihre Geschlechtsöffnung krampfhaft geschlossen. Andere genitale Familien seien aber im Gegenteil besonders »offen«, und die weiblichen Mitglieder hielten ihre Beine gespreizt. Die Gespräche bei Tisch hätten in diesen Fällen vulgären und »pornographischen« Charakter.

Schulen oder Schulrichtungen der Transaktionsanalyse

Überblick

»Schulen« der Transaktionsanalyse wurden von Barnes (1977a), Wilson u. Kalina (1978) und Woollams u. Brown (1978) aufgezählt. Die Aufzählung verschiedener »Schulen« ist bei jedem Autor wieder etwas anders, wenn auch ähnlich. Die von ihnen erwähnten »Schulen« unterscheiden sich nicht durch bestimmte Dogmen, sondern durch den Nachdruck, den sie auf bestimmte theoretische Modelle legen und die Art des psychotherapeutischen Vorgehens, das sie auf diese Modelle stützen oder dessen Wirkung sie mit diesen Modellen erklären. Zum Teil sind diese Akzente durch verschiedene Anwendungsbereiche bedingt, so die *Schiff-»Schule«* durch ihre Erfahrungen bei der Behandlung jugendlicher Schizophrener und schizoider Persönlichkeitsstörungen, die *Asklepieion-»Schule«* nach Martin Groder durch die ausschließliche Arbeit mit Gefangenen, die fraglich gesonderte *»Schule« von Steiner* durch die Erfahrungen bei der Behandlung von Alkoholikern, wie Berne vermutet hat. Zum Teil sind die Akzente auch bedingt durch den Einbezug von Theorien und Verfahren anderer psychotherapeutischer Richtungen, so die *Neuentscheidungs-»Schule«* von Robert u. Mary Goulding durch Einbezug gestalttherapeutischer Elementen (↗Gestalttherapie), die *Asklepieion-»Schule«* durch Einbezug von Grundsätzen der Synanon-Bewegung, die *»Schule« von Steiner* durch Einbezug von Betrachtungsweisen der Radikalen Psychiatrie, deshalb von den erwähnten Autoren als »Schule« der Radikalen Psychiatrie bezeichnet, meines Erachtens allerdings unzutreffend (s.u.).

Haben die Elemente anderer Richtungen annähernd dasselbe Gesicht wie die Transaktionsanalyse, so wird es zweifelhaft, ob noch von einer »Schule« der Transaktionsanalyse gesprochen werden darf, so bei der *Integrativen Psychotherapie* nach Richard Erskine, bei der Elemente anderer Schulen, insbesondere der ↗Gestalttherapie, eine so große Rolle spielt wie die Transaktionsanalyse oder bei der ↗*Analyse existentieller Verhaltensmuster* nach Fanita English, in welcher gewisse Modelle der Transaktionsanalyse, wie der Kind-Ich-Zustand 2. Ordnung oder das Skript, eine andere Bedeutung haben als bei Berne.

Wegen diesen verschiedenen Überlegungen über das, was die Autoren als »Schulen« bezeichnen, bin ich im Gegensatz zu den anderen Autoren der Ansicht, dass eine *systematische* Abgrenzung dieser »Schulen« gegeneinander nicht möglich ist. Meine Aufzählung und

Kennzeichnung im Folgenden ist eine »Pseudosystematik«. Auch die Reihenfolge spielt keine Rolle bis auf die Selbstverständlichkeit, dass ich die »klassische ›Schule‹« nach Berne als erste erwähne.

Ergänzende Ausführungen

1. Berne und unmittelbare Ergänzungen seiner Modelle als »klassische Schule«

Berne hat, vor dem Erscheinen seines letzten Werks (1972) den Schwerpunkt der Behandlung theoretisch und praktisch auf die Unterscheidung der drei ↗Ich-Zustände gelegt. Wichtig ist für ihn, dass der Patient die drei Ich-Zustände an sich selbst unterscheiden lernt. Wichtig ist für ihn in diesem Zusammenhang die Behebung allfälliger Trübungen (↗Ich-Zustand: Trübungen), die Auflösung einer Befangenheit in einem Ich-Zustand oder des Ausschlusses eines Ich-Zustandes (↗Ich-Zustand: Befangenheit/Ausschluss) und die Wahrung der so genannten Vorherrschaft der »Erwachsenenperson« (↗IchZustand: Vorherrschaft). Die »Erwachsenenperson« soll dann ungetrübt eingesetzt werden können, wenn es um realitätsgerechte Entscheidungen geht, auch wenn eine Versuchung bestehen sollte, dabei das »Kind« oder die »Elternperson« zu aktivieren. Die ↗Realitätsprüfung ist sozusagen das Privileg der »Erwachsenenperson« und damit das, was das Wesen der heute sogenannten ↗Kognitiven Psychotherapie ausmacht.

Das ↗Egogramm nach John Dusay bedeutet eine wertvolle Anregung, durchaus ohne die Akzente anders zu setzen, als Berne dies getan hat. Das gilt ebenfalls von den Transaktionsanalytikern, die bei den funktionellen Ich-Zuständen *Minus-* und *Plus-Qualitäten* unterschieden haben (↗Ich-Zustand).

Der Beitrag von Berne zur Kommunikationspsychologie besteht in der *Analyse von Transaktionen* und in der Analyse von psychologischen ↗*Spielen.* Von Karpman übernahm Berne das Modell des ↗*Dramadreiecks.*

Das letzte und umfangreichste Buch von Berne beschäftigt sich mit dem *Skriptbegriff* und der *Skriptanalyse.* In den Botschaften, die nach Berne das Skript eines Menschen bestimmen, spielen die *destruktiven* ↗*Grundbotschaften* [injunctions] eine entscheidende Rolle. Die praktisch wichtigsten wurden im Schrifttum zuerst von Leonard Campos herausgestellt. Sie machen, ergänzt durch R.u.M. Goulding, heute neben den Antreibern nach Taibi Kahler meines Erachtens »das Herz« der therapeutisch angewandten Skriptanalyse aus.

Ein Teil dessen, was Berne unter ↗*Anweisungen* oder Vorschriften verstanden hat, wurde durch Kahler u. Capers als ↗*Antreiber* in Kategorien gefaßt. Daran knüpft sich der ↗*Miniskriptablauf.*

Von Berne wurde das Modell der ↗*Skriptmatrix* nach Steiner übernommen, wenn auch mit einem gewissen Vorbehalt. Von English übernahm Berne den Begriff des ↗*Episkripts,* das er *Überskript* nennt und allerdings kritischer auslegt als English selbst.

Berne zählt sechs Umgangsformen auf (↗Zeitgestaltung) und hebt dabei die ↗Intimität als besonders wertvoll heraus.

Berne und prominente Schüler der erster Generation betrachten ausdrücklich die ↗*Erlaubnis* als »entscheidende Intervention«.

2. Steiner und die radikale Psychiatrie im Rahmen der Transaktionsanalyse

Im Grunde genommen handelt es sich nicht um eine Schulrichtung der Transaktionsanalyse, sondern um den Hintergrund verschiedener Auffassungen von Steiner, der im übrigen der »klassischen Schule« zuzurechnen ist. Steiner war und ist ein treuer Schüler von Eric Berne, gleichzeitig aber Vertreter der »radikalen Psychiatrie«, als welcher er von allen eingangs erwähnten Autoren genannt wird. Um was es sich dabei handelt, wurde auf dem Kongress der American Psychiatric Association des Jahres 1969 durch ein Manifest der Öffentlichkeit zur Kenntnis gebracht (Hegenbarth 1979, Steiner 1983):

1. Psychiatrische Störung ist gleichbedeutend mit Entfremdung als Ergebnis verschleierter Unterdrückung.

2. Paranoia [Wahnkrankheit] ist ein Stadium erhöhter Bewusstheit. Die meisten Menschen werden nämlich tatsächlich über ihre wildesten Wahnvorstellungen hinaus durch die gesellschaftlich »Mächtigen« verfolgt. All diejenigen, die zufrieden sind (in der Übersetzung wörtlich: »die es sich bequem machen«), sind unsensibel.

3. Psychiatrische Verschleierung ist ein Machtfaktor, um die Unterdrückung der Menschen aufrecht zu erhalten.

4. Persönliche Befreiung ist nur im Zuge radikaler sozialer Umgestaltungen möglich.

5. Die Psychiatrie muss die Irreführung der Menschen beenden.

Bei diesen Thesen handelt es sich um die Meinung der »Antipsychiatrie«, einer Bewegung, die in den 60er Jahre aufkam und die psychopathologischen Krankheitsbilder als »Produkte der Gesellschaft« auffasste. Dass diese Bewegung in Italien auf die Versorgung seelisch Schwerkranker in kasernenähnlichen Institutionen bei einem Mangel von Menschlichkeit aufmerksam machte, hatte Folgen auf die psychiatrische Versorgung der Bevölkerung. Die wissenschaftliche Auffassung von den psychiatrischen Krankheitsbildern wurde durch diese Bewegung nicht berührt.

Die antipsychiatrische Bewegung ordnet sich heute dem politischen Kampf zugunsten auch anderer »randständiger«, vernachlässigter Minderheiten ein. Steiner erweiterte sie zur Gegnerschaft gegen jeden Machtmissbrauch (»Powerplay« – Steiner 1981).

Steiner geht von den Voraussetzungen der humanistischen Psychologie aus, dass jeder Mensch, insofern die Umgebung ihm gemäß sei, von seiner Anlage her in Harmonie mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur lebe. Psychopathologische Störungen sind für ihn Ausdruck einer offenen oder verschleierten Unterdrückung einer Meinung und Verhaltensweise, die von derjenigen der herrschenden Gesellschaft abweicht. Die Behandlung bestehe darin, dem Betreffenden diese Verhältnisse bewusst zu machen, ihn die Solidarität mit Gleichdenkenden in Gruppen erleben zu lassen und ihn zur Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse zu ermutigen.

Diese Ansicht von Steiner beeinflusst seine Auslegung einiger transaktionsanalytischer Modelle: So wurden seines Erachtens die destruktiven Grundbotschaften *tatsächlich* von den Eltern, wenn auch von deren »Kind«, d.h. unüberlegt, vermittelt. Das Skript wiederspiegelt seines Erachten, was die Eltern *wirklich* meinten (1972). Er sprach daher von Hexeneltern oder Schweineeltern (Steiner 1966b, ↗innerer Saboteur), worunter er *sowohl* eine Wesensseite der tatsächlichen leiblichen Eltern verstand *wie* ihre Verinnerlichung im Nachkommen (Steiner 1971b). Damit rief er allerdings den Widerspruch derjenigen Transaktionsanalytiker hervor, die ein Skript mit einer so genannten *Entscheidung* des Kleinkindes beginnen lassen (↗Skriptentscheidung) und auch derjenigen, die der Ansicht sind, dass das Skript widerspiegelt, was das Kind *meinte,* was die Eltern wollen. In der Behandlung, mindestens von Alkoholikern, ermuntert Steiner zum Aufstand gegen den ↗inneren Saboteur als personifiziertem inneren »Feind« (1974, 1979a; 1979b)!

3. Die Asklepieion- Gründung als Möglichkeit der praktischen Anwendung der Transaktionsanalyse in Strafanstalten

Unter dem Titel »Asklepieion« steht die Arbeit des Transaktionsanalytikers Martin Groder und seiner Mitarbeiter (Groder 1977; Windes 1977). Sie befassen sich mit Strafgefangenen. Groder versuchte 1969 im Zuchthaus zu Marion (USA, IL) ein therapeutisches Milieu, wenigstens mit einem Teil der Sträflinge, aufzubauen. Das konnte nur durch Überwindung der üblichen »Gefängniskultur« geschehen. Diese bestehe darin, dass die Aufseher die Rolle von »Verfolgern« (↗Dramadreieck) einnehmen (»Wir sind O.K., die anderen sind nicht O.K.«, »Sag ihnen, wo sie hingehören!«, »Trau Sträflingen nicht!«, »Berater sind Spinner!«). Die psy-

chiatrischen und psychologischen Berater übernähmen die Rolle von »Rettern« *oder auch »Verfolgern« (»Ich bin O.K., ihr seid nicht O.K.!«, »Sie sind ohnehin unheilbar!«, »Sie wollen dich nur reinlegen!«, »Trau weder den Aufsehern noch den Sträflingen!«). Die Sträflinge aber würden die Rollen von »Opfern« einnehmen (»Ich bin nicht O.K., du bist O.K. – ha, ha!«, »Halte sie zum Narren!«, »Trau Aufsehern nicht!«, »Verrate keinen Genossen!«, »Lass dir nichts anmerken!« [»Sei stark!«]). Wenn jemand als Aufseher, psychologischer Berater oder Sträfling ins Zuchthaus eintrete, sei der Gruppendruck ganz enorm hoch, sich diesen Rollen einzufügen. Daraus auszubrechen und eine autonome Haltung einzunehmen, führe zu Sanktionen. Verlust an Ansehen sei noch das mindeste; Verstümmelung und Tod unter den Sträflingen das Schlimmste!

*Das ↗Sechseck der manipulativen Rolle wird den verschiedenen hier gemeinten Rollenbildern eher gerecht als das ↗Dramadreieck.

Zur Verwirklichung eines therapeutischen Milieus genügte nach Groder die Transaktionsanalyse nicht, wohl aber ihre Kombination mit den Grundsätzen der Synanon-Bewegung. Die Synanon-Bewegung wurde aus der Behandlung von Drogenabhängigen entwickelt. Alle Beteiligten, also Leiter, Aufseher, Psychologen, Sträflinge werden als gleichwertig angesehen und behandelt. Bei den eigentlichen Synanongruppen gibt es keine offiziellen Leiter, keinen deklarierten Therapeuten. Die ursprünglich Drogenabhängigen sind unter sich, wenn sich im allgemeinen auch ein Leiter rein funktionell herausschälen wird. Sozusagen jeder ist Therapeut. Immerhin wird darauf gesehen, dass jeweils ein oder zwei erfahrenere Mitglieder teilnehmen (Yablonsky 1974; Casriel 1974; Harper 1979).

Ein Kennzeichen der Gruppensitzungen der Synanonbewegung ist die schonungslose Offenheit, mit der Beziehungen geklärt und unechtes Verhalten gegenseitig an den Pranger gestellt wird. Jede verfälschende Sicht auf die Realität, jedes verzerrte Selbstbild, jede Verliererhaltung wird von jedem, der ihrer gewahr wird, scharf konfrontiert, dabei aber eine familiäre Solidarität gefördert, in der sich jeder um den anderen kümmert.

Innerhalb solcher Rahmenbedingungen ließen sich von Groder therapeutische Gruppen unter Anwendung der Transaktionsanalyse mit Erfolg durchführen. Groder lässt einen schon gruppenerfahrenen und in Transaktionsanalyse geschulten Gefangenen Synanon-Gruppen leiten. Ziel ist die Ausschaltung unsozialen Verhaltens, einschließlich manipulativer Spiele wie »Holzbein« oder »Räuber und Gendarm« (↗Spiel), und Ermutigung zu Veränderung. Eine solche Gemeinschaft soll nach Groder zur Probegemeinschaft werden, aus der hervorgeht, dass jemand nur wirklich Erfolg hat, wenn auch andere Erfolg haben, dass ein solcher sich viel leichter im Rahmen einer Gemeinschaft einstellt, an der alle aktiv teilnehmen, dass um sein Leben zu gestalten, Überlegung und bewusste Planung notwendig sind.

4. Cathexis-Schule oder Schiff-Schule

Es handelt sich um das Verfahren der ↗*Neubeelterung,* davon abgeleitet auch der ↗*Beelterung,* sowie um die Konfrontation und Aufhebung des *Passivitätssyndroms* (↗Passivität) in allen seinen Ausdrucksweisen (↗Ausblendung, ↗Denkstörungen, ↗Grandiosität, ↗Realitätsverkennung, ↗Symbiose, ↗Vermeidungsverhalten)

Auf die Deutung der psychopathologischen Krankheitsbilder in der Schiff-Schule gehe ich an dieser Stelle nicht näher ein. Sie ist nicht Allgemeingut der Transaktionsanalyse geworden, wird aber in Zusammenarbeit mit dem Niederländer M. Kouwenhoven von den Transaktionsanalytikern Kiltz und Elbing wieder aufgegriffen (K., K. u. E. 2002).

5. Schule der ↗Neuentscheidungstherapie

Für Berne gehen seelische Störungen, die auf einer Befangenheit in einem ↗Skript beruhen, auf eine *Entscheidung* in der Kindheit zurück (↗Skriptentscheidung). Die Befreiung von einem einengenden Skript (»script cure«) geht seines Erachtens deshalb mit einer

↗*Neuentscheidung* vor sich. Robert Goulding hat eine therapeutische Methode herausgearbeitet, mit der ein Patient zu einer solchen Neuentscheidung hingeführt werden soll (↗Neuentscheidungstherapie, ↗Sackgassen. Sein Schüler G.Thomson beschäftigte sich besonders mit ↗Träumen).

Goulding lernte als psychoanalytisch ausgebildeter Psychotherapeut die transaktionsanalytische Theorie und Methode schätzen, aber sie befriedigte ihn nicht ganz. Der Einfluss auf die emotionale Situation der Patienten schien ihm ungenügend zu sein. Er lernte in der Folge bei Perls und Simkin die Gestalttherapie kennen, welche die Gefühlslage der Patienten viel unmittelbarer beeinflusst. Als er aber mit Gestalttherapie arbeitete, schien ihm der tatsächlich verändernde Einfluss auf das Verhalten der Patienten oft ungenügend. Wie andere erfahrene Gruppentherapeuten beobachtete er, dass der therapeutische Erfolg größer ist, wenn den Patienten auch eine »kognitive Struktur«, d.h. eine Betrachtungsweise zum intellektuellen Verständnis dessen, was vor sich geht, angeboten wird. Die ↗Neuentscheidungstherapie ist eine Verbindung von transaktionsanalytischer Betrachtungsweise mit gestalttherapeutischen Verfahren (Goulding, R. 1985).

Bekannt ist auch die kurzzeitige Behandlung von verschiedenen phobischen Ängsten, insbesondere Wasserphobie oder Schwimmangst und Höhenängsten, durch R. Goulding durch eine Verbindung von transaktionsanalytischen Überlegungen und klassisch verhaltenstherapeutischer Desensibilisierung (↗Neurosen 5).

Unter dem Begriff ↗Neuentscheidungstherapie wird oft die ganze Art verstanden, wie das Ehepaar Goulding Patienten und »Gesunde« behandelten. So hielten sie nichts von Auseinandersetzungen der Gruppenteilnehmer unter sich und waren nicht interessiert am Gruppenprozess, sondern nur an der Behandlung des Einzenen in Gruppen, die immer mehrere Tage oder Wochen in kontaktfördernder und erlaubender Atmosphäre beisammenbleiben. Die Autoren ergänzten die Aufstellung von ↗Behandlungsverträgen durch die ↗Notverträge.

6. Weitere besondere theoretische Auffassungen und praktische Verfahren in Zusammenhang mit Transaktionsanalyse

Es sind dies:

6.1. *die ↗Analyse existentieller Verhaltensmuster* nach English ist, was die Auffassung von den drei Kind-Ich-Zuständen zweiter Ordnung anbetrifft keine Weiterentwicklung von Modellen, die Berne aufgestellt hat, sondern eine völlig andere Auffassung. Ähnliches gilt vom Skript.

6.2 die *Miniskriptschule* nach Kahler (↗Miniskript), allerdings nur, was das von Kahler vorgeschlagene therapeutische Verfahren anbetrifft, von dem er annimmt, dass bei »Behandlung« der Antreiber eine Skriptanalyse unter Beachtung der destruktiven ↗Grundbotschaften nicht mehr nötig, trotzdem steht sie meines Erachtens noch durchaus im Rahmen der Transaktionsanalyse.

6.3 *die bereits erwähnte Auffassung vom Feind und das therapeutische Verfahren zu dessen Bekämpfung* nach Steiner (Schweine-»Elternperson«, ↗innerer Saboteur) fällt völlig aus dem Rahmen der klassischen transaktionsanalytischen Behandlungsverfahren, indem der Patient nicht mehr zur Selbstverantwortung angeleitet und zu einer Veränderung angeregt wird, sondern den Saboteur als nicht zu sich selbst gehörig bekämpfen soll.

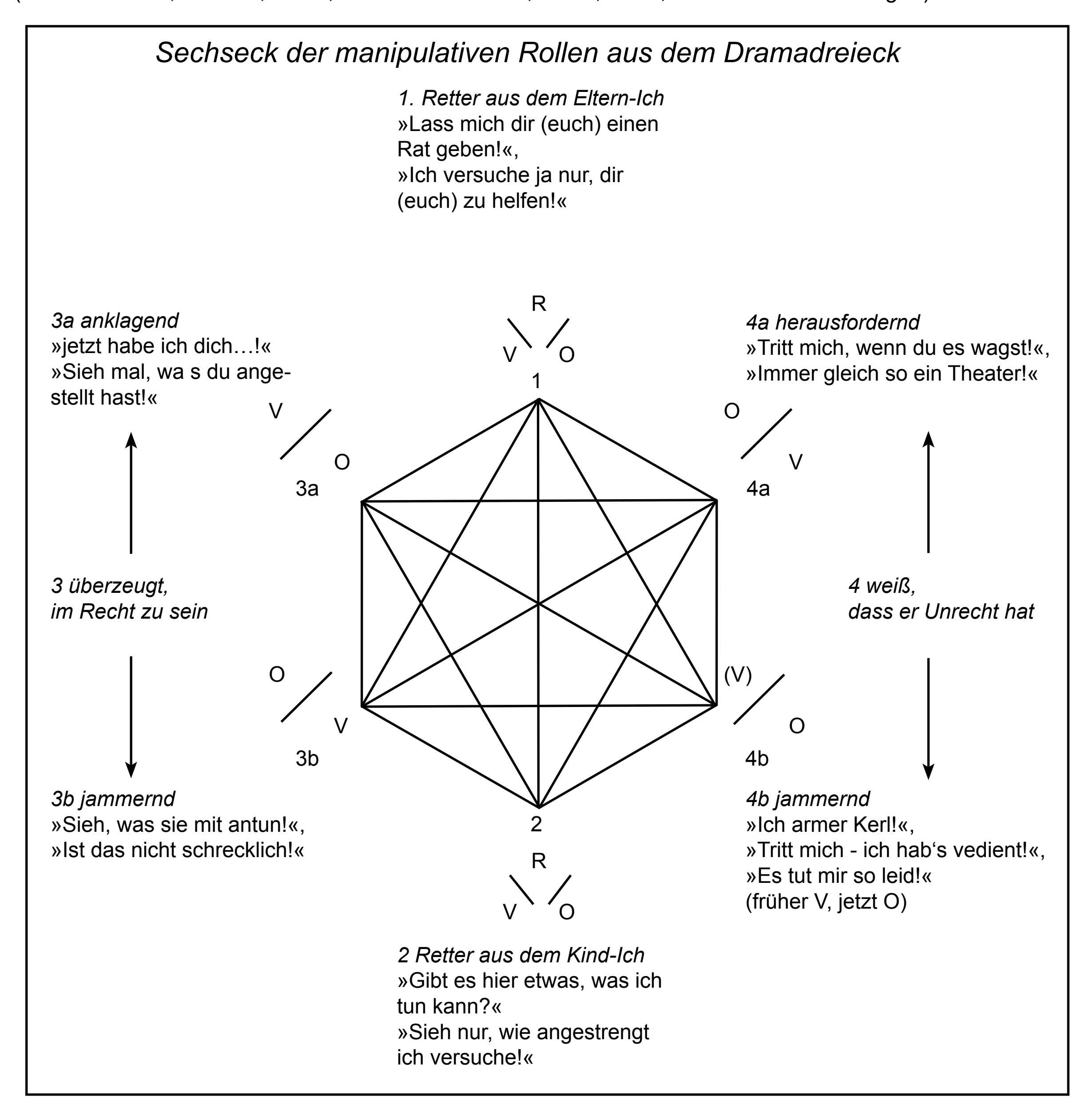
6.4 Bei der *Integrative Psychotherapie* nach Richard Erskine, Rebecca Trautman und Janet Moursund sind die transaktionsanalytischen Gedankengänge nicht mehr »maßgebend«, sondern nur noch Teil: »Integrative Psychotherapie zieht viele Gesichtspunkte menschlichen Funktionierens in Betracht: psychodynamische (↗Psychodynamik), klienten-zentrierte, klassisch verhaltenstherapeutische [behaviorist], familientherapeutische, gestalttherapeutische (↗Gestalttherapie), Reichianische und transaktionsanalytische. Jede liefert eine durchaus gültige Erklärung von Verhalten und jede gewinnt, wenn sie mit den anderen verbunden wird [when integrated with the others] (Erskine u. Moursund 1988, p.40/S.47).

Sechseck der manipulativen Rollen aus dem ↗Dramadreieck

Überblick

Die Transaktionsanalytiker Ken Mellor und Erich Schiff aus der »Schiff-Schule« (↗Schulen) haben das ↗Dramadreieck zu einem Sechseck von sechs doppelbödigen Rollen erweitert, indem sie die Rolle, in der jemand auftritt, durch eine solche ergänzen, in der sich der Betreffende sich selbst erlebt oder die er mindestens anstrebt, wenn vielleicht auch abwehrt.

(Mellor u. Schiff, E. 1975; Schiff, J. u. Mitarb. 1975b; Schiff, Shea, mündliche Erläuterungen).



Über dem schrägen Strich ist jeweils die Rolle angegeben, in welcher der Betreffende auftritt, unter dem schrägen Strich die Rolle, in welcher er sich erlebt, die er anstrebt oder abwehrt. Während jemand in einer dieser sechs Rollen sei, sammle er ↗Rabattmarken, um *(?) gegebenenfalls in eine andere hinüberzuwechseln, wenn dies seinem Skript entspreche. Es besteht nach den Autoren immer eine symbiotische Haltung (↗Symbiose) entweder, wie in Position 1 und 3a, offen elternhaft oder als erwachsene Haltung getarnt (elterlich getrübte »Erwachsenenperson«) oder dann aber, in den anderen Positionen, offen kindlich oder als erwachsene Haltung getarnt (kindlich getrübte »Erwachsenenperson« – ↗IchZustand: Trübung).

Beispiel

Vater (zur Tochter): »Versorg deine Schuhe!« (3a – erst die Fortsetzung zeigt, ob der Vater in einer der Rollen ist)
Tochter: »Mach doch nicht so ein Theater wegen der Schuhe!« (4a).
Vater: »Ich will dir ja nur helfen, dass du dich an Ordnung gewöhnst!« (1).
Tochter: »Du hast doch gestern gesagt, ich sei jetzt selbständig genug, um mich selber zu erziehen!« (3a).
Vater: »Ich weiß gar nicht, was ich mit deiner ewigen Argumentiererei anfangen soll! Für was bin ich eigentlich noch Vater?« (3b).
Tochter: »Aber so hab ich es doch nicht gemeint! Ich mein‘s ja nur gut mit dir!« (2).
Vater: »Jetzt geht es aber um deine Schuhe: *Ich bitte dich,* stell deine Schuhe weg! Ich hasse Unordnung!« (3a).
Tochter: »Ja, du hast recht! Es tut mir leid! Ich mach einfach nichts richtig!« (4b).

Ergänzende Ausführungen

Dass immer eine Rolle im Sechseck eine solche sein soll, (1.) in der jemand sich erlebt *oder* (2.) die er anstrebt *oder* (3.) die er abwehrt, was jedes Mal etwas ganz anderes ist, schafft in der Praxis eine unbefriedigende Unklarheit. Deswegen und wohl auch weil »eindeutige« Rollen im Sinn des Dramadreiecks im Sechseck keinen Platz haben, hat dieses Modell keine Verbreitung gefunden. Ich halte aber die Idee, dass jemand sich in einer anderen Rolle fühlen kann, als in derjenigen, in der er auftritt, für gut. Es ist z.B. in der Transaktionsanalyse akzeptiert, dass jemand in der Opferrolle verfolgen kann (Tilney 1998, Stichwort *drama triangle* = ↗Dramadreieck).

Seelsorge und Transaktionsanalyse

Beitrag von Helmut L. Harsch

1. Historischer Hintergrund und Begriffsbestimmung

Seelsorge (cura animarum) bezeichnet nach theologischem Verständnis die Aufgabe der Kirche, die Zuwendung Gottes zu den Menschen in Jesus Christus dem Einzelnen oder auch Gruppen nahe zu bringen. Sie vollzieht sich ständig im Spannungsfeld von tradiertem christlichen Glauben und der Wahrnehmung des Menschen in seiner heutigen konkreten Situation. Jede Generation hat ihr Glaubensverständnis neu zu formulieren, dementsprechend verändert sich auch das Verständnis von Seelsorge. So ist z. B. katholische Seelsorge infolge ihrer sakramentalen Offenbarungstheologie auf das Priesteramt, Eucharistie und Beichte konzentriert, während evangelische Seelsorge in der Nachfolge Luthers vor allem im Zuspruch des »Wortes von der Vergebung«, das in der Rechtfertigung des Sünders durch Gott gründet, und in der »gegenseitigen Tröstung der Brüder« im allgemeinen Priestertum der Gläubigen geschieht.

Moderne Seelsorgelehre beginnt mit F. Schleiermacher, der in seinem Grundriss der praktischen Theologie neben den kirchlichen Handlungsfeldern von Predigtlehre und Liturgik (Gottesdienst), Religionspädagogik und Kirchen- und Gemeindeleitung (Kybernetik) auch der Seelsorge (Poimenik) einen eigenen Platz innerhalb der »Praktischen Theologie« zuweist. Damit wird Seelsorge zum ersten Mal nicht als eine Sammlung von Praxishilfen verstanden, sondern nach Inhalt und Beziehungsstruktur wissenschaftlich-methodisch in einem theologischen Gesamtzusammenhang reflektiert. Das ebnete auch den Weg für die Aufnahme psychologischer und soziologischer Erkenntnisse in die Seelsorgelehre und –praxis. Die dialektische Theologie des Schweizer Theologen Karl Barth als Antwort auf die Krise des 1. Weltkrieges beendete diese Entwicklung, da ihr theologisches Denken auf der radikalen Geschiedenheit

von Gott und Welt basierte. Nach dem 2. Weltkrieg und den sozialen Veränderungen der Nachkriegszeit errichteten einige Landeskirchen kirchliche Ehe-, Familien- und Erziehungsberatungsstellen und als eine spezielle Form von Krisenintervention und Gesprächsangebot Telefonseelsorgestellen, in denen auch Laien mit ihrem speziellen Kontaktangebot tätig wurden. Eine Auswirkung dieser Entwicklung war, dass Pfarrerinnen und Pfarrer merkten, was ihnen in ihrer theologischen Ausbildung an Rüstzeug für den Umgang mit Menschen in der Gemeinde und speziell in der Seelsorge fehlte. Ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden aufgrund dieses Bedarfs zahlreiche Institute für pastoralpsychologische Aus- und Weiterbildung. Die Ansätze dazu kamen einmal von der »Klinischen Seelsorgeausbildung« (CPE/KSA) aus den USA. Ein anderer Zweig entwickelte sich aus der Beschäftigung mit der Psychoanalyse, der sich bereits in den 20er Jahren der Schweizer Pfarrer Oskar Pfister zugewandt und von ihr aus seelsorgerliche und pädagogische Konzepte entwickelt hatte. Ab Mitte der 70er Jahre wurde auch die Transaktionsanalyse in die pastoralpsychologische Ausbildung aufgenommen. Zahlreiche Theologen ließen sich an transaktionsanalytischen Instituten zu Transaktionsanalytikern ausbilden.

2. Korrelation der christlichen Botschaft mit der Transaktionsanalyse

Psychologien, die in einen pastoralpsychologischen Zusammenhang aufgenommen werden, sind nicht nur als Hilfswissenschaften bzw. Methodenlieferanten zu ge- bzw. zu missbrauchen, sondern sie sind einmal selbst auf ihre weltanschaulichen Implikationen und Voraussetzungen zu befragen; zum anderen haben sie selbst auch an die Theologie Fragen zu stellen und setzen damit bestimmte Akzente in der Wahrnehmung und Vermittlung der christlichen Botschaft.

Da Eric Berne sich dieser Aufgabe durch die Behauptung der weltanschaulichen Neutralität der Transaktionsanalyse entzogen hat, war Thomas A. Harris (1967, dt.1973) in seinem Bestseller *Ich bin o.k., du bist o.k.* der erste Transaktionsanalytiker, der eine Beziehung zwischen christlicher Botschaft und der Transaktionsanalyse herstellte. Den Bezugspunkt sieht er dabei vor allem in der transaktionsanalytischen Grundposition des »Ich bin o.k., du bist o. k.«, die von einem christlich-humanistischen Wertekanon her bestimmt ist (↗Grundeinstellung). Die drei Abwandlungen der Grundposition versteht er als Abwehr der Realität, die zum dem führt, was theologisch als Sünde bezeichnet wird. Erlösung ist für ihn ein Akt der Gnade, die in der überwältigenden Erfahrung des grundlosen Angenommenseins als religiöse Qualität erlebt werde und zu der neuen Grundeinstellung des »Ich bin o.k., du bist o. k..« führe. Für Harris ist dies der Kern des Evangeliums, der »frohen Botschaft« , die die Menschen in der Begegnung mit Jesus von Nazareth unmittelbar erlebten Auf dieser Linie liegt auch das Buch, das die Pfarrerin und Berne-Schülerin Muriel James zusammen mit dem katholischen Theologen Louis M. Savary (1974, dt. 1977, *Befreites Leben*) veröffentlicht hat. In dieser »Religionspsychologie« beschreiben und analysieren sie unterschiedliche Glaubens- und Gemeindestrukturen, Bibelverständnisse und Gebetsformen mit Hilfe von Theorien aus der Transaktionsanalyse (↗Ich-Zustände und den vier ↗Grundeinstellungen). Das Modell der Ich-Zustände suchten sie durch die Einführung eines 4. Zustandes zu erweitern in Gestalt eines »inneren Kernes«, der die drei Ich-Zustände durchströmt (↗Selbst, 4). Diese spirituelle Erweiterung des Ichzustandsmodells hat im Kreis der Transaktionsanalytiker keine weitere Resonanz gefunden, obwohl die Frage bleibt, wo und wie denn die speziell spirituellen Erfahrungen im Ichzustandsmodell unterzubringen seien.

Thomas Oden (1974, dt.1977) sieht diese Nähe auch in den jeweiligen Zielvorstellungen seelsorgerlicher und transaktionsanalytischer Arbeit:

»Wenn es zutrifft, dass die Veränderung des Lebens und schließlich die Teilnahme an

der Liebe, die Gott uns zuwendet, das Ziel der religiösen Erfahrung ist, so ist – ähnlich und doch verschieden – das Ziel des transaktionsanalytisch orientierten Vorgangs ein authentisches Leben der Offenheit vor anderen, persönliche Verlässlichkeit, Sensitivität anderen gegenüber, und dies alles lässt sich in dem Schlüsselwort ›Intimität‹ zusammenfassen.«

Oden kann jedoch als christlicher Theologe nicht bei »Intimität« als oberstem Wert stehen bleiben, zumal er die Transaktionsanalyse in ihrer Ausrichtung auf Autonomie, individuelle Freiheit, Gewinn, Erfolg und Anerkennung in den Wertvorstellungen der oberen Mittelklasse der USA gefangen sieht. Diese Verbindung zeige sich bei manchen auch in der Entwicklung eines oberflächlichen und allzu vereinfachenden transaktionsanalytischen Jargons, der seinen Eingang bereits in die Alltagssprache gefunden hat. Im Gegensatz dazu zeige uns die christliche Tradition, dass auch Leiden und Verlieren konstruktiv zum Ort der Erfahrung der Gnade und des Neubeginns werden können. Trotz dieser Vorbehalte lässt sich Oden jedoch von der Transaktionsanalyse zu einer »Transaktionstheologie« anregen, die den für die christliche Theologie grundlegenden Vorgang beschreibt, dass Gott nicht ein »Gott an sich« ist, sondern stets nur als »Gott in Beziehung« für uns erfahrbar wird. In diesem Sinne eines »kritischen Dialogs« kann deshalb gerade die Transaktionsanalyse für die Seelsorge, die sich in Beziehungen vollzieht, ein hilfreicher Gesprächspartner sein.

3. Transaktionsanalyse und die Praxis der Seelsorge

3.1 Transaktionsanalyse und die Person des Seelsorgers

Entscheidend ist, dass der Seelsorger die Konzepte der Transaktionsanalyse nicht nur kennt, sondern in ihrer Bedeutung in seiner eigenen Person erfährt und als Teilnehmer von transaktionsanalytischen Ausbildungs- und Selbsterfahrungsgruppen reflektiert.

Grundlegend ist dabei die Erfahrung des eigenen Angenommenseins und Annehmens als Voraussetzung für eine »Ich bin o.k., du bist o.k.« Grundhaltung.

Dazu gehört auch die Durcharbeitung des eigenen Gewordenseins in Form der Wahrnehmung und eventuellen Veränderungen der eigenen Ichzustandsbereiche, z. B. im Blick auf destruktive ↗Grundbotschaften, ↗Antreiber, Trübungen des Erwachsenen-Ichs (↗Ich-Zustand: Trübungen), Einschränkungen der ↗Autonomie.

Besondere Aufmerksamkeit bedarf das Eltern-Ich (↗Ich-Zustand). In diesem System sind die frühen religiösen Prägungen, Frömmigkeitshaltungen und Gottesbilder gespeichert, die vermutlich auch zur Entscheidung für den Pfarrberuf beigetragen haben. Darüber hinaus sind elterliche Rollen von Fürsorge und Leitung wesentliche Instrumente seelsorgerlichen Handelns. Wichtig ist, dass die Seelsorger beide Funktionen auch für sich selbst einsetzen können in der Fürsorge für sich und in der Abgrenzung gegen die Tendenzen zu innerer und äußerer Überforderung, die in diesem Berufe liegen (der Pfarrer ist 24 Std. im Dienst!).

Autonomes, selbstverantwortliches Handeln lässt sie auch in allen ihren verschiedenen Rollen auf die wechselseitigen Verträge achten, um sich und andere vor psychologischen manipulativen ↗Spielen zu schützen. Das Thema »Konkurrenz«, das auch in der Kirche eine Rolle spielt, bedarf in diesem Zusammenhang der bewussten Annahme und Verarbeitung von einer O.K. Position aus, Voraussetzung zu einer fruchtbaren Kooperation.

Dieser ganze Prozess läuft auf die Ausbildung einer neuen persönlichen und beruflichen *Identität* hinaus, die außer der Seelsorge auch alle anderen Tätigkeitsbereiche des Pfarramtes umfasst:

Predigtarbeit;

religiöse Unterweisung, Erwachsenenbildung (s. Anwendungsbereich ↗»Erziehung«, leider fehlen hier noch entsprechende transaktionsanalytischen Publikationen zu diesem Arbeitsbereich im Rahmen des Pfarramtes);

Gemeindeleitung: hier ist der Seelsorger Vorgesetzter und Kollege kirchlicher Mitarbeiter. Zusammen mit dem Kirchenvorstand hat er gemeindliche Projekte zu planen und durchzuführen (s. Anwendungsbereich ↗Organisationsberatung und Personalführung).

Diese neue Identität fordert vom Seelsorger sehr viel Flexibilität und Klarheit in der Handhabung der unterschiedlichen Rollen und auch Flexibilität in den Kommunikationsweisen, die in vielfältiger Form von Rückzug, über Rituale und Zeitvertreib (Gespräch am Gartenzaun) bis hin zur intensiven Tiefenbegegnung in einer existentiellen Situation reichen (siehe auch das Stichwort *Zeitgestaltung*). Impliziert darin ist auch die Überwindung des transaktionsanalytischen Jargons dadurch, dass Methoden und Inhalte der Transaktionsanalyse in die Sprache und den Kontext des kirchlichen Arbeitsfeldes *transponiert* werden.

3.2 Rollen und Bezugsrahmen von Seelsorge

Die große Chance des Pfarrberufs ist, dass der Seelsorger jederzeit und überall mit Menschen in Kontakt kommen kann, ohne darauf warten zu müssen, dass sie zu ihm kommen. Der Seelsorger hat dabei verschiedene Rollen inne:

3.2.1 Der Seelsorger als theologischer Fachmann/theologische Fachfrau

Er/Sie vermittelt biblische und theologische Inhalte, hilft Menschen, sie in ihr Leben zu übersetzen, um zu erfahren, was Gottes Wille heute für sie bedeutet. Durch Bearbeitung vorhandener geistlicher Engpässe wird das geistliche Wachstum gefördert, das aus der göttlichen Erlaubnis zum Leben gespeist wird und zur Eigenständigkeit und Verantwortung für sich selbst und die Welt führt und im Fest und der Anbetung Gottes ihr Ziel findet. Orte für solche Orientierung, Erlaubnis und Durcharbeitung sind u. a.: Einzel- und Gruppengespräche, in der Beichte, in Form von Glaubensgesprächen; Predigtvorbereitungs- und –nachgesprächen; Gebetsgruppen; Erwachsenenbildung und Veranstaltungen zu aktuellen Fragen, die Menschen tief berühren, wie z. B. zum 11. September 2001.

3.2.2 Der Gemeindepfarrer als Berater und Begleiter in speziellen Lebenssituationen

In dieser Rolle ist der Seelsorger in unterschiedlicher Weise bei seinen Amtshandlungen (Kasualien) tätig: bei Taufen, Trauungen, Beerdigungen und in der Konfirmandenarbeit. Dies setzt voraus, dass sich der Seelsorger sehr eingehend für seine Gespräche und seine Predigtvorbereitung mit der sozialen und psychischen Situation der Betroffenen in diesen Übergangs- und Krisensituationen befasst. Inspirierend kann es dabei für ihn sein, Konzepte der Transaktionsanalyse z. B. auf dem Hintergrund der jüngsten Erkenntnisse zur Begleitung Trauernder und Sterbender neu zu formulieren. Begleitend zu diesen Amtshandlungen kann der Pfarrer in seiner Rolle als Berater und Begleiter auch diverse Gruppen anbieten z. B. für Eltern (etwa zu Fragen religiöser Früherziehung), für Paare, Trauernde, Konfirmandeneltern.

3.2.3 Seelsorger in speziellen Seelsorgestellen

Seelsorger in Krankenhäuser, psychiatrischen Kliniken, Kurkliniken, Altenheimen, Gefängnissen und Telefonseelsorgestellen usw. sind als Fachleute Mitarbeiter eines therapeutischen Teams.

4. Ausbildung für Theologen in Transaktionsanalyse

Theologen, die dies wollen, finden heute ihre Ausbildung in Transaktionsanalyse im »Anwendungsbereich ↗Beratung«. Die darin tätigen Ausbilder haben unterschiedliche berufliche Hintergründe, unter ihnen gibt es auch einige Theologen. Die Ausbildung durch und zusammen mit Angehörigen anderer Berufe kann eine bereichernde Erfahrung für Theologen sein. Wenn sie Pfarrer und Seelsorger bleiben wollen, ist es daneben aber auch wichtig, für die Bearbeitung der spezifischen Probleme des Pfarrberufes eigene Arbeitskreise und Netzwerke zu bilden.

Auswahl aus der für dieses Thema bedeutsamen Literatur:

Babcock, D.E. /Keepers T.D. 1976/dt.1980, *Miteinander wachsen, TA für Eltern und Erzieher*, München. – Barth, H.M. 1981, *Wohin-Woher mein Ruf? Zur Theologie des Bittgebetes*, München, S.65-72. – Betz, O. 1975, *Elemente der Transaktionsanalyse in der seelsorgerlichen Praxis*, in Wege zum Menschen*, 27.Jg*, S.193-201. – Clinebell, H.J. 1966/dt.1971, *Modelle beratender Seelsorge*, München, S.165-175. – Depnering, W. 1991, *Transaktionsanalyse als Interpretationshilfe für biblische Texte*, in Wege zum Menschen, *43.Jg*, S.335-346. – Drewermann, E. 1984, *Tiefenpsychologie und Exegese, Bd. 1, Die Wahrheit der Formen*, Olten/Freiburg, S.456ff. – Engemann, W. 1973, *Persönlichkeitsstruktur und Predigt. Homiletik aus transaktionsanalytischer Sicht*, Berlin. – Harris, Th.A. 1967/dt.1973, *Ich bin o.k., du bist o.k.*, Reinbek b. Hamburg, S.231-261. – Harsch, H. 1973, *Theorie und Praxis des beratenden Gesprächs*, München. – Ders. 1976/[6]1985, *Hilfe für Alkoholiker und andere Drogenabhängige*, München. – Ders. 1978, *Gottesbilder. Jakobs Kampf am Jabbok*, in: *Spiegel, Y., Doppeldeutlich. Tiefendimensionen biblischer Texte*, München, S.79-91. – Ders. 1993, *Theologie und Transaktionsanalyse*, in: Schlegel, L., *Handwörterbuch der TA*, 1. Auflage, Herder, S.358-367. – Homiletische Arbeitsgruppe Arens, H. u.a. 1977, *Positiv Predigen. Homiletische Hilfen und Beispiele,* München. – James, M., Savary, L. 1974/dt.1977, *Befreites Leben*, München. – Lawrence, C. 1983, *Redecision and Repentance: Reframing work for the religious client, TAJ, 13*, pp.158-162. – Oden, Th.C. 1974/dt.1977, *Wer sagt: Du bist okay?*, Gelnhausen. – Pompey, H. 1976, Seelsorge in den Krisen des Lebens, in: Reuss, J. M., *Seelsorge ohne Priester? Zur Problematik von Beratung und Psychotherapie in der Praxis*, Düsseldorf, S.29-72.

Selbst

Überblick

Bei Berne hat das Wort *eigentliches Selbst* oder *wirkliches Selbst* [real self] zwei Bedeutungen, die er begriffstheoretisch ungenügend auseinander hält:

1. Bedeutung: Es bedeutet den ↗Ich-Zustand, mit dem sich ein Patient als Person identifiziert. Ist er im Kind-Ich-Zustand, ist er überzeugt „Das bin ich!“, ein andermal desgleichen im Eltern-Ich-Zustand und im Erwachsenen-Ich-Zustand, obgleich er, wie Berne feststellt, von anderen aus gesehen jedes Mal ein anderer ist (Berne 1961, 1966b). Auf solche Verhältnisse trifft zu: Jeder hat drei Selbst (Berne 1968), *besser wäre: Jeder *ist* drei Selbst. Später schreibt Berne – m. E. zutreffender formuliert – von *Selbst-Gefühl* [feeling of Self].

2. Bedeutung: Berne verweist beim Ausdruck *Selbst* aber auch auf die »eigentliche Person in einer wirklichen Welt«. Er versteht darunter, was ich schlicht als »die Person« zu bezeichnen vorschlage, die *unabhängig von den Ich-Zuständen ist*, wenn sie sich auch in diesen manifestiert. Diese Person verfügt gleichsam über die Ich-Zustände! (↗Ich-Zustand: Vorherrschaft). Hier gilt, was Berne vom Selbst sagt, nämlich dass es sich von einem Ich-Zustand zum anderen verschieben könne. Dieses habe seinen Sitz [resides] auch »jenseits des ↗Skripts, in den Tiefen« und verbinde sich in Augenblicken der Intimität mit der eigentlichen Person des anderen.

Diese letzterwähnte Auffassung vom eigentlichen oder wirklichen Selbst erinnert an das »Selbst« und die Selbst-Desidentifikation der Psychosynthese. Siehe unten!

Die bekannte Transaktionsanalytikerin Muriel James und L. Savary schreiben noch von einem transpersonal verankerten *spirituellen Selbst* oder *inneren Kern.*

(Berne 1961, 1966b, 1972; James u. Savary 1974,1979).

Ergänzende Ausführungen

*1. Die Entwicklung von der unbedachten Identifikation mit dem Ich-Zustand *(Selbst erster Bedeutung) zur Fähigkeit, als Person *(Selbst zweiter Bedeutung) über die Ich-Zustände zu verfügen*

Nach Berne hat ein Patient immer besser zu lernen, willentlich sein eigentliches Selbst von einem zum anderen Ich-Zustand zu verschieben. Eine solche Aussage tönt widersinnig, was Berne durchaus realisiert, ohne die richtige Formulierung zu finden, die meines Erachtens, durchaus im Sinn von Berne, lauten müsste:

*Der Patient als Person lernt immer besser, sich von der Identifikation mit dem gerade eingenommenen Ich-Zustand (Selbst in der ersten Bedeutung) zu lösen und sich als Person (Selbst zweiter Bedeutung) von den Ich-Zuständen unabhängig zu erleben und vielmehr über die zu verfügen. Er wird dabei immer unabhängiger von »Einladungen«, die ihn dazu auffordern, diesen oder jenen Ich-Zustand zu aktivieren. Er kann dann diejenige Haltung einnehmen, die ihn realitätsgerecht dünkt (siehe die ausführliche Darstellung dieser Verhältnisse bei Schlegel 2001!).

Es ist dann allerdings ein weiterer Schritt, wenn Berne feststellt, dass zwei Menschen, die sich in ↗Intimität begegnen, zu ihrem jeweiligen »eigentlichen Selbst« vordringen, ohne dass das elterliche Programm oder Skript dabei eine Rolle spiele. Dies sei auch bei einer Mutter in der Begegnung mit ihrem Neugeborenen der Fall, das sich auch seinerseits noch ganz echt erlebt. Hier wird vorausgesetzt, dass dieses Selbst (das ich Person zu nennen vorschlage) auch »über dem Skript« steht (siehe gleich unten: Selbstidentifikation der Psychosynthese!)

2. Die »Selbstidentifikation« der Psychosynthese

Die Person als sich von einem Ich-Zustand zum anderen sich selbst gleichbleibendes Selbst erinnert an die »Selbstidentifikation« der Psychosynthese. Diese stellt fest, dass jedermann sich von seinen Körperempfindungen, von seinen Ansichten (seinem »Verstand«), von seinen Gefühlen, von seinen Wünschen, von den sozialen Rollen, die er einnimmt usw. distanzieren kann. Er *ist* keine dieser Gegebenheiten, sondern erlebt sich, wenn ihm die Desidentifikation in meditativer Übung gelingt, als »reines Selbstbewusstsein«, als »Zentrum seines Willens«, als »immer gleicher Kern seiner selbst«. Damit sei er befreit von den fortlaufenden *unbedachten (»unbewussten«) und deshalb ungewollten Identifikationen mit Meinungen, Empfindungen, Gefühlen, Wünschen, Rollen usw. Jederzeit sei es ihm aber möglich, sich – nun aber *bewusst* – mit diesen Gegebenheiten zu identifizieren, »wenn er will« (Assagioli 1972; Ferrucci 1981/1982).

In der Transaktionsanalyse wird die Möglichkeit einer solchen Desidentifikation vorausgesetzt, wenn auch nicht auf solche Art hervorgehoben oder meditativ geübt wie in der Psychosynthese. Aber wenn es möglich ist, dass jemand über seine Ich-Zustände verfügt, sich frei entscheiden kann, wie er sich fühlen will (↗»Glaubenssätze«) usw., dann entspricht dieser »jemand« doch wohl einem »reinen Selbst«, wie die Psychosynthese ein solches versteht und auch als »Zentrum des Willens« bezeichnet. Das ist das, was Berne auch als Selbst im Sinn der »Essenz des Seins« bezeichnet (1972, p.396/S.448).

3. Das »wahre Selbst« und das »falsche Selbst« nach Winnicott

Wenn Berne vom natürlichen oder freien »Kind« schreibt, versteht er darunter häufig nicht einen Ich-Zustand, bzw. die Personifikation eines Ich-Zustandes neben anderen und insbesondere nicht einen solchen, der in einem komplementären Verhältnis zur »Elternperson« steht, sondern »den wertvollsten Teil unserer Persönlichkeit«, wohl das, was Winnicott als das »wahre Selbst« bezeichnet. Dieses entsteht nach Winnicott, wenn die Mutter ein-

fühlsam auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingeht. Sei dies nicht der Fall, werde schon der Säugling zur »Gefügigkeit« und »Anpassung« gezwungen. Nur wer sein »wahres Selbst« lebe, sei spontan, kreativ und lebendig, wer ein »falsches Selbst« austrage, habe ein Gefühl der Unwirklichkeit oder Nichtigkeit. Das »falsche Selbst« verberge dann das »wahre Selbst«. Dabei kann nach Winnicott auch jemand, der sein »wahres Selbst« lebe, sich bewusst äußeren Umständen, sogar Erwartungen seiner Umgebung anpassen, jedoch ohne sich in einer solchen Anpassung zu verlieren (Khan 1971; Schlegel 1983/1984; Winnicott 1960, 1971. – s. auch das Stichwort *Persona!*)

In diesem Zusammenhang stelle ich fest, dass Berne die ↗Intimität einerseits als Begegnung vom ursprünglichen Kind des einen mit dem ursprünglichen Kind des anderen umschreibt, andererseits aber auch als Begegnung des wirklichen Selbst des einen mit dem wirklichen Selbst des anderen. Das legt eine Gleichsetzung nahe des »ursprünglichen Kindes« (des wahren Selbst nach Winnicott) mit dem realen Selbst zweiter Bedeutung nach Berne.

4. Das »spirituelle Selbst« oder der »innere Kern«

Die bekannte Transaktionsanalytikerin Muriel James schreibt von einem *spirituellen Selbst,* das mit Gott in Verbindung stehe und, von Liebe geprägt, jeder echten Ich-Du-Begegnung zugrundeliege. Es sei möglich, bewusst und willentlich mit dem spirituellen Selbst auch anderer Menschen Kontakt aufzunehmen. Später nennt sie mit ihrem Mitarbeiter Savary dieses spirituelle Selbst *inneren Kern,* eine personale Instanz jenseits der Ich-Zustände (James, M. 1973; James u. Savary 1974, 1979. – ↗Seelsorge).

Selbst-Neubeelterung

Überblick

Selbst-Neubeelterung [Self Reparenting] sind von der Transaktionsanalytikerin Muriel James vorgeschlagene Verfahren, um seine innere Elternperson mit Eigenschaften zu ergänzen, welche die Beziehungsfähigkeit und die Entwicklung zur Autonomie fördern. Ausgangspunkt ist eine Besinnung, inwiefern ich mir gewünscht hätte, dass meine Eltern anders gewesen wären.

(James, M. 1974, 1977e, 1981, 1985).

Beispiele

1. Beispiel

Muriel James entdeckte den Vorgang der Selbst-Neubeelterung zuerst an sich selbst. Sie hatte gut, liebevolle, verantwortungsbewusste Eltern gehabt. Trotzdem spürte sie ein Unbehagen, wenn sie an sie dachte und realisierte, dass sie sich nie darum bekümmert hatten, wie sie sich fühlte. Über Gefühle wurde in der Familie nicht gesprochen. Sie haben sie auch kaum je zärtlich berührt. »Aber Berührung kann heilen und gefragt zu werden, wie es einem geht, zeigt, dass man dem anderen etwas bedeutet« (»›How are you?‹ ist affirming«]. James entschied sich, dass sie beides nötig hatte und so dachte sie sich aus, wie sie andere dazu bringen konnte, ihr das zu geben. Sie begann selbst andere zu fragen, wie es ihnen gehe und wie sie sich fühlten und regte sie damit an, auch sie darnach zu fragen. Sie sah, wie andere sich berührten, z.B. umarmten und begann auf diese Art zu experimentieren, auch gegenüber ihren eigenen Kindern. Zuerst war ihr das alles etwas fremd und künstlich, aber bald wurden diese neuen Verhaltensweisen Teil ihres inneren Eltern, die ihr gaben, was sie brauchte. Sie gewann einige neue Freunde, die ihr Wärme entgegenbrachten und keine Angst davor hatten, sie zu berühren und die sich darum zu kümmern pflegten, wie sie sich fühlte (James 1981, p.11)

2. Beispiel

Ein junger Mann überlegte sich in einer Selbsterfahrungsgruppe, die sich mit Selbst-Neubeelterung beschäftigte, wie eigentlich seine Eltern zu ihm gewesen waren. Waren sie vernünftig, ermutigend, sicher, waren sie versöhnend, liebevoll, entspannt, verantwortungsbewusst gewesen? Oder waren sie überkritisch, überbesorgt, widersprüchlich, streitsüchtig. uninteressiert, überorganisiert gewesen? Er kam zum Schluss, dass er sie als überbesorgt erlebt hatte, und er realisierte, dass ihre Besorgnis gleichsam immer noch nachwirkte und er deshalb, vielfach nicht zu tun wagte. wozu er Lust hatte. So wagte er nicht, Menschen, die ihm gefielen, anzusprechen, weswegen er er sozial als gehemmt galt; er wagte nicht, reiten zu lernen oder einen Kletterkurs in den Bergen zu nehmen, weshalb er als unsportlich galt; er wagte nicht, »nein« zu sagen wenn jemand etwas von ihm wollte, was er im Grunde genommen nicht geben wollte, weshalb er sich immer wieder ausgenützt vorkam. Er kam nach Anregungen durch den Gruppenleiter und die anderen Teilnehmer zum Entschluss, jeden Abend vor dem Einschlafen, sich zu überlegen, was er tagsüber nicht gewagt hatte und sich selbst zu sagen: »Du darfst es wagen!« und am Morgen beim Erwachen sich erneut diese ↗Erlaubnis zu geben.

Der Leiter regte zudem an, dass er mit einem von ihm gewählten anderen Teilnehmer genau in vier Wochen sprechen würde, um zu berichten, wie es ihm dabei ergangen sei, eine große Hilfe, um »bei der Stange zu bleiben« und nicht – kaum wieder zu Hause– sich zu sagen: »Was soll das nur nützen!«.

3. Beispiel

Eine andere Teilnehmerin in der Gruppe entdeckte, wessen sie bedurfte, als der Leiter fragte: »Was möchtest du an dir ändern?«. Sie hatte den Wunsch nachsichtiger zu sein gegenüber ihrem Mann und ihren Kindern. Der Leiter fragte als Zweites: »Wie denkst du dir, dass deine Eltern hätten sein sollen, dass du heute nachsichtiger wärest?« und sie realisierte, dass ihre Eltern zu streng und zu wenig nachsichtig gewesen waren. Sie entschloss sich – auch hier auf Anregungen durch Gruppenleiter und Teilnehmer – , jedes Mal, wen sie selbstkritisch zum Schluss kam, einen Fehler gemacht zu haben, gleich auch an etwas zu denken, was ihr gut gelungen war und sich dafür zu loben.

Ein erster Schritt hätte auch darin bestehen können, jedes Mal, wenn sie etwas an ihrem Mann oder ihren Kindern auszusetzen haben wird, sich zu überlegen, was sie gut gemacht hatten und sich dann erst zu überlegen, ob es sinnvoll sein würde, beides auszusprechen. Wie das oben wiedergegebene erste Beispiel von Muriel James selbst zeigt, wäre auch das als Selbst-Neubeelterung zu bezeichnen.

Ergänzende Ausführungen

Dass ein Bedürfnis nach Selbst-Neubeelterung besteht, kann sich auch daraus ergeben, dass jemand realisiert, unter der Wirkung welcher destruktiver ↗Grundbotschaften oder anderer unguter Skriptbedingungen er steht oder von was für negativen Vorstellungen über sich und andere er beherrscht wird oder was für ungute ↗Spiele er immer wieder spielt.

Der erste Schritt einer Selbst-Neubeelterung besteht nach James darin, sowohl die wohlwollend fördernden wie die negativen Eigenschaften seiner Eltern oder anderer einflussreicher Erwachsener, so wie sie in der Kindheit erlebt wurden, aufzulisten. Als nächstes ist nach James das »Material« zu verarbeiten, so dass schließlich klar feststeht, was bei den eigenen Eltern, die jetzt als »Elternperson« verinnerlicht sind, vermisst worden ist und des Ausgleichs und der Entschärfung bedarf. Auf Grund der Ergebnisse dieser Überlegung nimmt nun nach James die »Erwachsenenperson« gegenüber sich selbst als »Kind« wie gegenüber anderen eine wohlwollend fördernde Haltung ein unter Einsatz von Eigenschaften, die es seinerseits bei den eigenen Eltern vermisst hat. Zuerst mute ein solches »absichtliches« Ver-

halten vielleicht merkwürdig, unernst-spielerisch, oberflächlich oder unecht an. Mit der Praxis werde es aber immer selbstverständlicher und schließlich zu einer spontanen Gewohnheit.

Die Beispiele bei James bestehen darin, mit sich selbst wohlwollender umgehen zu lernen, als es durch die Erzieher in der Kindheit erlebt worden ist. Ich habe bei James keine Beispiele gesehen, dass Eltern »meditiert« werden, die mehr Disziplin verlangt und energischer zum späteren Wohl ihres Kindes Grenzen gesetzt hätten, obgleich ich in der Praxis auch das erlebt habe.

Ich bin mir auch klar, dass es »ideale« Eltern nicht gibt. Das angeborene »Temperament« des Kindes ist an der Erziehung mitbeteiligt, was auch James andeutet. *Eine Mutter mag ein robustes Kind harsch anfahren, wenn es sich sinnvollen Anweisungen nicht fügt, aber sein sensibles Geschwister viel sanfter zurechtweisen. Ist das eine »ideale Mutter«? Das robuste Kind mag sie als ungerecht erleben und sich in einem Selbsterfahrungswochenende mit Selbst-Neubeelterung eine gerechtere Mutter wünschen! Ein möglicher Weg zur Selbst-Neubeelterung besteht in der Tat nach James darin, sich zu fragen: »Inwiefern will ich keineswegs so sein wie mein Vater oder meine Mutter«.

Es besteht eine enge Beziehung zwischen Selbst-Neubeelterung und ↗Erlaubnis! Nicht praktisch, aber theoretisch besteht auch eine enge Beziehung zur Therapie verinnerlichter Eltern (↗Eltern-Interview, letzter Abschnitt).

Skript

auch: unbewusster Lebensplan, *fixierter Lebensentwurf

Überblick

Dem Begriff liegt die Vorstellung zugrunde, dass schon das Kleinkind durch »Schlüsselerlebnisse« sich bis ungefähr zur Zeit des Schuleintritts ein bestimmtes Bild macht, (1.) von sich selbst, (2.) von den anderen, (3.) von der Welt und dem Leben als ganzem und (4.) darüber, wie sein Leben verlaufen wird. Diese Vorstellungen bilden insgesamt das Skript als einen *unbewussten, aber bewusstseinsfähigen Lebensplan oder *Lebensentwurf.*

Zum Begriff »Skript«, wie er von Berne und den meisten Transaktionsanalytikern verstanden wird, gehört, dass an dem in der Kindheit aufgestellten Lebensplan oder Lebensentwurf festgehalten wird, auch wenn weitere Erfahrungen eine Erweiterung oder Änderung erfordern würden. Es werden (1.) an sich neuartige Erfahrungen in ↗Realitätsverkennung so auslegt, wie es dem Skript entspricht, oder (2.) es werden Erfahrungen aufgesucht, welche die Skriptüberzeugungen bestätigen oder sogar (3.) Ereignisse entsprechend arrangiert. Das Skript kann deshalb, frei nach Stewart u. Joines, als ein fixierter, durch Realitätsverkennungen ausgezeichneter, sich fortlaufend selbst bestätigender ↗Bezugsrahmen betrachtet werden. Insofern, wie Berne annimmt, das Skript in der frühen Kindheit gebildet wird, lebt seines Erachtens, wer von ihm bestimmt wird, als »Kind«.

Für manche transaktionsanalytische Autoren ist die Bedeutung des Ausdruckes »Skript« dieselbe wie das, was ich als ↗»Bezugsrahmen« bezeichne. Für sie gibt es also keine Skriptfreiheit.

Wessen Selbst- und Weltbild durch ganz bestimmte Überzeugungen geprägt ist, wird sein Verhalten entsprechend gestalten. Nehmen wir an, er habe die Überzeugung »Ich bin nichts wert!«, so wird er mit einem so geringen Selbstbewusstsein auftreten, dass in Gesellschaft seine Ansichten wenig Beachtung finden, besonders wenn er auch noch dem Antreiber »Sei liebenswürdig!« untersteht. Das bestätigt ihn dann in der Überzeugung, er sei nichts wert!

Natürlich gilt die Skriptpsychologie auch für Menschen mit hervorragenden schöpferischen Leistungen, für wahre Führernaturen, verehrungswürdige Großväter und berühmte Menschen, aber weil ein Psychiater im allgemeinen nicht mit solchen zu tun hat, stehen im Schrifttum der Transaktionsanalyse die Lebensentwürfe von gescheiterten Existenzen im Vordergrund (↗Skripttypen: Gewinner- u. Verliererskript.

Es handelt sich beim Skript um ein *Denkmodell,* um menschliche Erlebens- und Verhaltensweisen und ihre Zusammenhänge besser zu verstehen. Ob dieses Modell wie die anderen Modelle praktisch brauchbar ist, um als Erzieher, Erwachsenenbildner, Berater, Psychotherapeut wirksamer tätig zu sein, ist allein das Wesentliche!

(Berne 1958, 1961, 1963, 1964b, 1966b, 1970b, 1972; Stewart u. Joines 1987)

Beispiele

1. Beispiel

Ein Musterbeispiel von Berne ist eine Frau, die einen Alkoholiker nach dem anderen heiratet, jedes Mal wieder geschieden und immer mit der Illusion, ihn »retten« zu können.

Zugrunde liegt diesem Verhalten nach Berne, dass die Patientin als Kind einen süchtigen Vater erlebt hatte, ein ↗Kindheitsdrama im Sinn eines »unerledigten Geschäftes«, wie ein Gestalttherapeut sagen würde, das sie in den Ehen »zu erledigten« hoffte, statt dessen aber immer wieder erneuerte (↗Gestalttherapie, ↗Schicksalsneurose). Leider finde ich im Werk von Berne keine ausführliche Krankengeschichte dieser Patientin. Ich konstruiere, dass die Mutter, wenn sie das Haus verließ, wiederholt ihrem Töchterchen im Grundschulalter gesagt haben mag: »Sieh zu, dass der Vater nicht wieder zuviel trinkt!«. Eine Patientin von mir musste das immer wieder hören.

2. Beispiel

Berne berichtet über Magda, eine gute Hausfrau, Mutter und Ehegattin, die, als ihr jüngster Sohn krank geworden ist, plötzlich realisiert, dass sie die Erwartung und den heimlichen Wunsch hat, ihr Sohn möge sterben. Auch als ihr Mann im Krieg war, quälte sie der ihr selbst unheimliche Wunsch, er möge umkommen. »Ja und was würde nachher sein?« fragt der Therapeut. »So weit habe ich eigentlich noch gar nicht gedacht«, entgegnete die Patientin. »Ich würde einfach frei sein und machen können, was ich will, sozusagen ein Neubeginn!«.

Als Magda zur Grundschule gegangen war, hatte sie sexuelle Abenteuer mit Klassengenossen und ist seither deswegen von Schuldgefühlen geplagt. Der Tod ihres Gatten oder des Sohnes wäre eine Bestrafung für jenes Verhalten und zugleich eine Sühne und damit Erlösung.

Merkwürdigerweise schreibt Berne von einem »Fluch der Mutter«, ohne diesen Fluch je zu nennen. Es ist wohl eine Botschaft der »Elternperson« der Patientin gemeint: »Das wirst du einmal sühnen müssen!«

3. Beispiel

Ein Patient, der mich als Alkoholiker aufsuchte, betrieb eine Sportart, dessen Lebensgefährlichkeit er vor mir herausstrich. Er beschrieb unabhängig davon später auch, wie er als Kind immer den Wunsch gehabt hatte, er möge sterben. Als ich ihm im Laufe des Gesprächs die Frage stellte, was das Schlimmste sei, was ihm sein Vater je angetan oder gesagt habe (↗Skriptfragen), schilderte er das Ehezerwürfnis zwischen seinen Eltern und wie er als kleiner Junge hören musste, wie sein Vater zu ihm sagte: »Wärest du nicht auf die Welt gekommen, so hätte ich nicht deine Mutter heiraten müssen und hätte nun den Frieden!« – Transaktionsanalytisch liegt nahe, dass dem Alkoholismus und der gefährlichen Sportart die destruktive ↗Grundbotschaft zugrunde liegt: »Sei nicht!«, anders formuliert: »Du würdest deinen Eltern

den größten Dienst leisten, wenn du sterben würdest!«, wieder anders formuliert: »Du hast keine Daseinsberechtigung!«.

4. Beispiel

In einer Gruppe erzählten die Teilnehmer, mit welcher Figur aus Märchen sie sich am ehesten identifizieren könnten, dies nicht etwa als intellektuelle Aufgabe, sondern als intuitiver Einfall. Einer berichtete, ihm falle ein, er sei einer der sieben Zwerge im Märchen von Schneewittchen, aber weder der erste noch der letzte. Bei der Auslegung dieses Einfalls wurde klar, dass er unter der destruktiven ↗Grundbotschaft stand: »Sei nicht wichtig!«. Viele Erlebnis- und Verhaltensweisen im Alltag, die Gestalt, die sein Lebenslauf bis jetzt genommen hatte, sowie ernsthafte Eheschwierigkeiten wurden plötzlich als Ausdruck oder Folge dieser Grundbotschaft verständlich.

Es fiel dem Gruppenteilnehmer dazu auch ein »Schlüsselerlebnis« ein: Er war noch im Vorschulalter im Vorgarten am Spielen, als sein Vater nach Hause kam und, ohne ihn zu beachten, ins Haus ging. Wir müssen uns hüten, dieses und vielleicht noch andere einschlägige Erlebnisse als »Ursachen« der Überzeugung, nicht wichtig zu sein, zu betrachten. Sie können als Erinnerung deshalb einfallen, weil jemand unter einer bestimmten Grundbotschaft oder Überzeugung lebt. Was uns als Erinnerung einfällt, hat mit gegenwärtigen Verhältnissen zu tun. Diese Überlegung schließt aber andererseits auch nicht aus, dass tatsächlich jemand als Kind von den Eltern als »unwichtig« behandelt wurde! Umgekehrt können natürlich auch solche Erinnerungen den »Schlüssel« dafür abgeben, unter was für einer Grundbotschaft jemand steht (↗Skriptzirkel).

Weiter Beispiele siehe unter den Stichworten *Gruppentherapie, Kindheitsdrama, Märchen/ Mythen* und vor allem *Skriptentscheidung!*

Ergänzende Ausführungen

Bei Menschen, die sich umbringen, bei solchen, die mit einem Delirium tremens in eine Klinik eingewiesen werden müssen, bei solchen, die all ihr Geld verlieren, während andere unter denselben äußeren Umständen reich werden, oder bei solchen, die alles getan zu haben glauben, um geliebt zu werden und doch nur Haß ernteten, hat Berne erfahren, dass rückblickend gesehen ihr Schicksal schon vor dem sechsten Lebensjahr unbewusst vorgesehen war. Daraus entwickelte Berne den Begriff des *Skripts* als eines bereits in der Kleinkindheit entwickelten Lebensentwurfs.

Berne benützt als Gleichnis für diesen Lebensplan das Wort *Skript,* d.h. nach dem englischsprachigen Verständnis dieses Wortes den Text eines Schauspiels, eines Hörspiels, einer Oper oder eines Films. Einerseits sei dieser Lebensplan bei seelisch gestörten Menschen dem Ablauf eines antiken Dramas zu vergleichen, in dem sich Akte und Szenen von der Exposition über die«Schürzung des Knotens» bis zur Katastrophe folgten, worauf ein Trauerchor das Drama beschließe. Andererseits seien bekannte Schauspiele und Opern tatsächlich auch Abbilder typischer Lebensläufe.

*Meines Erachtens würde der Vergleich mit einem Schauspieler, der auf der Bühne nicht ein Leben nach eigenen Entscheidungen, sondern ein »vorgeschriebenes Leben« lebt, noch näher liegen!

Der Ausgangspunkt der Bildung eines Skripts ist nach Berne ein bestimmtes *Schlüsselerlebnis: *Skriptprotokoll.* Dieses hat nach Berne nicht selten Beziehung zur ↗Ödipuskonstellation. Erweitert sich die zuerst nur auf den familiären und häuslichen Kreis beschränkte Realität, so wird sich auch der Lebensentwurf mit neuen »Kulissen« und »Requisiten« verbinden. *Hat das Kind z. B. erfahren, dass dem Vater nicht zu trauen ist, so mag es diese Erfahrung später auf den Lehrer und schließlich auf männliche Autoritäten ganz allgemein ausdehnen. Berne schreibt von der *Anpassung des Skripts* an die sich erweiternde Realität. Schließlich bilde sich

das *endgültige Skript* aus. Die grundsätzlichen Wesenszüge des Skripts werden aber immer dieselben bleiben.

Später hat Beme zwischen dem *Protokoll* und dem *endgültigen Skript* noch das *Palimpsest* für die Stadien in der Skriptanpassung zwischen Protokoll und endgültigem Skript eingeschoben (Palimpsest = altes Schriftstück, auf dem eine frühere Eintragung weitest möglich gelöscht und dann neu überschrieben wurde – ein nicht sehr treffender Vergleich).

Die einzelnen Züge eines Skripts werden in der Transaktionsanalyse traditionsgemäß als ↗Botschaften formuliert.

Von der anfangs von mir formulierten Definition des unbewussten Lebensplans oder Skripts gibt es im transaktionsanalytischen Schrifttum, auch bei Berne, Abwandlungen:

1. Nach Berne wird ein Skript vor dem 6. oder 7. Lebensjahr fixiert (siehe aber 2. Beispiel!), nach anderen Autoren allenfalls auch in der Pubertät und dann der Realität eher angepasst (Steiner 1974); nach wieder anderen ist eine ↗Skriptentscheidung, d. h. Fixierung bestimmter (Skript-) Überzeugungen, in jedem Lebensalter möglich (Erskine 1980; Woollams u. Brown 1978).

2. Der Skriptbegriff ergab sich nach Berne zuerst aus dem Lebensrückblick bei Patienten, die vereinsamt, verwahrlost, geisteskrank, kriminell oder süchtig geworden waren oder ihr Leben mit Suizid beendet hatten. Manche Transaktionsanalytiker halten deshalb daran fest, dass, was Skript zu nennen sei, immer nur unbefriedigende oder negative Auswirkungen habe (z.B. ausdrücklich die kompetenten Transaktionsanalytiker W.H. u. M. Holloway, 1973b). Berne selbst fand dann aber, es gebe neben den *Verliererskripts* (Steiner: *tragischen Skripts)* als große Ausnahmen auch Menschen mit von Kindheit an führendem *Gewinnerskript.* Nach Steiner schließlich gibt es auch *banale Skripts,* die den Durchschnittsbürger zu einem langweiligen Lebenslauf ohne Höhepunkte verleiten (↗Skripttypen).

Es ist ein begrifflicher Widerspruch, wenn Berne einerseits schreibt, jemand könne nach einem Gewinnerskript leben (1972, p.225/S.268), andererseits, ein Gewinner sei jemand, der sein Skript »abgeworfen« habe (1972, p. 37/S. 55). Er schreibt, es sei nach dem Erleben und Verhalten schwer zu entscheiden, ob jemand nach einem Gewinnerskript oder skriptfrei lebe.

3. Die erste Vorstellung von Berne bestand darin, dass im Skript »festgeschrieben« stehe, auf welche Weise jemand zugrunde gehe, dann aber auch, wie er sozial enden wird, z. B. als verwahrloster Vagabund, als verwahrter Krimineller, als Geisteskranker usw. Er schreibt auch von der letzten Vorstellung *[auf der Bühne des Lebens] oder dem fünften Akt. Ich spreche von einem *Endzielskript*, denn Berne hat später daneben eine andere Art Skript aufgestellt, das zwischenzeitlich, d.h. bis das Endzielskript sich erfüllt habe, seinen Einfluss ausübe, und zwar immer und immer wieder neu, sozusagen als **Wiederholungsskript* (auch: Zeitskript, Prozessskript)*, z.* B. »Immer und immer wieder wirst du dich um Erfolg bemühen und kurz, bevor du dein Ziel erreichst, versagen!«. Siehe die sechs Wiederholungsskripts, die Berne aufgestellt hat, unter dem Stichwort *Skripttypen!*

4. Es gibt Transaktionsanalytiker, die ↗*Erlaubnisse* in den Skriptbegriff einbeziehen. Bei Berne ist das nicht der Fall. Er kennt nur negative oder positive »Skriptdirektiven«, während Erlaubnisse auf ihrem Bereich vom Skript befreien (1972, p.132/S.164; p.237/S.270, p.293/S.339). Dort, wo er ausnahmsweise trotzdem von Erlaubnissen schreibt, die in das Skript integriert seien, meint er nicht verhängnisvolle, aber letztlich doch auch einschränkende ↗Anweisungen oder ↗Grundbotschaften, wie z. B. »Werde eine schöne Frau!«. ↗Erlaubnisse sind nach Berne Lizenzen nicht Direktiven!

5. Berne schreibt an einer Stelle seines Werkes davon, dass das Skript *die wichtigen Belange des Lebens* bestimme, z. B. ob der Betreffende heiraten werde oder nicht, ob er Kin-

der haben werde oder nicht, unter welchen Umständen er sterben werde (1972, p.31/S.47, pp.418/S.472). An anderer Stelle weist er aber an Beispielen auf, wie ein Skript *verhältnismäßig unauffällige Erlebens und Verhaltensweisen im Alltag* bestimmen könne (bei Mrs. Sayers – 1961, pp.125-128/S.120-123), z.B. wenn eine Situation besteht, *die an seinerzeit unüberwundene Kindheitskonflikte erinnert* (↗Skriptausbruch), in kritischen Situationen oder wenn die »Erwachsenenperson« physiologische »geschwächt!« ist, so bei Müdigkeit oder Krankheit. An wieder anderer Stelle meint Berne: »Fast alle menschliche Aktivität ist programmiert durch ein fortlaufender Skript aus der frühen Kindheit« (Berne 1966b, p.310), aber auch: »Skripttheorie gibt nicht vor, dass *alles* menschliche Verhalten durch das Skript bestimmt wird. Sie lässt soviel Raum wie möglich für ↗Autonomie und ganz fraglos ist solche zu erreichen ihr Ideal. Sie stellt nur fest, dass verhältnismäßig wenig Menschen diese vollständig erlangen und auch dann nur unter ganz bestimmten Bedingungen. Der ganze Zweck der Skripttheorie besteht darin, dieses unschätzbare Gut auf möglichst viele Bereiche zu verbreiten und sie bieten ein Verfahren an, dies zu tun« (frei nach Berne 1972, p.396/S.448).

6. Manche Transaktionsanalytiker unterscheiden ein *individuelles Skript* von einem *kulturellen Skript,* wie ein solches einer bestimmten Kultur, einer Gesellschaftsschicht oder einer bestimmten ethnischen Gruppe, wie z.B. Juden, die in einer andersgearteten Umgebung leben, zukomme. Dorothy Jongeward hat festgestellt, dass auch Firmen ein Skript zukommen könne, das im allgemeinen demjenigen des Gründers entspreche. Das, was James u. Jongeward kulturelles oder subkulturelles Skript nennen (James u. Jongeward 1971, 1975) und was Jongeward unter einem Firmenskript versteht (Jongeward 1973/'1976), ist m. E. das, was gemeinhin als *Überlieferung* bezeichnet wird. Eine solche Überlieferung kann den Einfluss des (individuellen) Skripts des Firmengründers zeigen, genau so gut, wie z.B. eine psychotherapeutische Richtung wie die ↗Psychoanalyse Freuds, die ↗Individualpsychologie Adlers oder die Analytische Psychologie von Jung Elemente des Skripts ihrer Begründer aufweisen können. Meines Erachtens ist der Ausdruck »Skript« nur in Bezug auf einzelne Menschen gerechtfertigt, kann aber natürlich sippen-, kultur-, gesellschafts-, schichtspezifische Elemente enthalten.

7. Die erste Vorstellung von Berne war, dass das Skript der Wiederholung eines ↗*Kindheitsdramas* entspricht (s. Beispiel 1!). Später wurden für Berne gewollte und ungewollte *Einflüsse (»Botschaften«) der Eltern* auf das Kind zu den wichtigsten skriptbildenden Bedingungen (↗Skriptapparat, ↗Grundbotschaften, ↗Antreiber). Als eine dritte Art von Umständen, die »im allgemeinen« das Skript (mit-) bedingten, erwähnt er *typische ↗Illusionen.* Viertens aber bildet sich nach Berne das Skript nach dem *Muster zeitlich und örtlich allgemeinverbreiteter Motive von ↗Märchen und Mythen.*

Wie wir uns vorzustellen haben, wie alle diese Einflüsse zur Gestaltung eines Skripts zusammenwirken, hat Berne nirgends deutlich gesagt. Vielleicht müssen wir annehmen, dass elterliche und unpersönliche Einflüsse dann skriptbildend wirken, wenn sie einem Muster, wie wir ein solches in Märchen und Mythen finden, entsprechen. Berne nimmt an, die Märchen und Mythen würden an sich »ewige Kindheitsprobleme« darstellen. Denken wir an die Alkoholikerfrau des 1. Beispiels: Wir haben das Kindheitsdrama; als archetypisches Motiv (↗Archetypus) mag mitspielen die Idee der wunderbaren Rettung aus großer Not durch ein Opfer; der elterliche Einfluss könnte in der gelegentlichen Mahnung der Mutter an das sechsjährige Kind bestanden haben: »Ich muss rasch einkaufen gehen; sieh zu, dass der Vater nicht wieder zuviel trinkt!«. Der Glaube an ein Wunder entspricht der ↗Illusion vom »Weihnachtsmann«.

Einschränkungen in der Möglichkeit zu erleben und sich zu verhalten, besonders solche mit konventionellem Krankheitswert, werden in der Transaktionsanalyse auf einen sich negativ auswirkenden Lebensplan zurückgeführt, typischerweise auf ein *tragisches Skript*

oder *Verliererskript.* Das ist nach Berne der Grund, weswegen im transaktionsanalytischem, vorerst auf Psychotherapie und Psychiatrie bezogenen Schrifttum hauptsächlich von Skripts die Rede ist, die sich im Leben negativ auswirken. Die wichtigsten »Pfeiler« eines solchen sind destruktive ↗Grundbotschaften und ↗Antreiber sowie Botschaften im Sinn eines Wiederholungsskripts (↗Skripttypen).

Von allen skriptbedingenden Einflüssen hat Berne aber schließlich, mindestens theoretisch, die Einflüsse der Eltern oder anderer Beziehungspersonen aus der Kleinkindheit ganz in den Vordergrund gestellt. Berne ging so weit, das Skript geradezu als *elterliches Programm* zu definieren. Er hat in seinem letzten Buch definiert: »Das Skript ist ein sich fortlaufend zu einem Ende hin entwickelndes Programm, dessen Grundzüge in einem Märchen zu finden sind. Dieses Programm, auch Lebensentwurf, entwickelt sich unter der Einwirkung von elterlichen Einflüssen in der frühen Kindheit, die das Schicksal des Kindes bestimmen, zum mindestens in den wichtigen Belangen des Lebens wie Eheschließung, Kindererziehung, Scheidung und vielleicht auch Todesart« (frei aus dem Zusammenhang wiedergegeben nach Berne 1972, p.418/ S. 471 f).

Berne hat in diesem Zusammenhang auch eine *Skriptformel* aufgestellt:

Frühe elterliche Einflüsse → Programm → Sich dem Programm unterziehen [Compliance] → wichtige Lebensumstände → ↗Skriptziel [Payoff]

Einflüsse der Eltern bestehen nach Berne u.a. in deren Erwartungen an das Kind, die z. B. bereits in der Wahl des Vornamens zum Ausdruck kommen können (↗Name); sie bestehen auch in Befürchtungen, die als negative Erwartungen definiert werden können; auch die allgemeine Haltung gegenüber dem Kind wirkt mit (positive ↗Zuwendung, weil es erwünscht war oder Abneigung, weil es unerwünscht war; Enttäuschung, weil es »nur« ein Junge oder »nur« ein Mädchen ist u. ä.). Wie die Eltern selbst dem Leben gegenüberstehen, spielt eine beispielgebende Rolle; schließlich wirkt auf die Skriptbildung des Kindes, was es die Eltern sagen hört oder was diese unmittelbar zu ihm sagen, wobei das Kleinkind allerdings auch etwas hören kann, was die Eltern nicht gesagt, im Grunde genommen doch gemeint haben. Vielleicht hat dem Kind das leise Lächeln auf den Stockzähnen des Vaters, als es einem Nachbarn heimlich etwas entwendet hat, mehr Eindruck gemacht, als sein wörtlicher Tadel.

Neben äußeren Ereignissen, für welche die Eltern keine Verantwortung tragen, können Phantasien des Kindes sein Skript mitbestimmen, z.B. die nicht selterne Phantasie, ein Findelkind oder den Eltern unterschoben worden zu sein, je nachdem als Prinzessin oder als ein Geschöpf aus der Gosse *(Findelkindskript).* Ein Kind, das auf Grund seiner magischen Erlebensweise glaubt, sein Geschwister, das an Scharlach gestorben ist, durch seine eifersüchtigen Gedanken umgebracht zu haben, wird von Schuldgefühlen und Angst vor Entgeltung geplagt werden **(Geschwistertötungsskript).* Ähnlich kann sich eine Andeutung an das Kind auswirken, seine Mutter habe von seiner Geburt her ein chronisches Leiden *(Mutterverletzungsskript* – Berne 1972, p.76f/S.99). Am schwerwiegendsten kann sich auswirken, wenn ein Kind erfahren muss, dass seine Mutter bei seiner Geburt gestorben ist *(Muttertötungsskript* – Berne 1972, p.77/S.101). Es verbindet sich fast immer die heimliche Erwartung damit, diesen »Mord« einmal sühnen zu müssen. Berne nimmt nicht an, dass sich jemand mit einem Muttertötungsskript wird ohne psychotherapeutische Hilfe daraus befreien können.

Die obigen Ausführungen über den Skriptbegriff werden differenziert und ergänzt durch alle nachfolgenden Stichworte, die mit der Vorsilbe »Skript-« eingeleitet werden! – Siehe überdies die Stichworte: *Antreiber, Autonomie, Erlösungsbotschaft, Gegenskript, Grundbotschaft, Illusionen, Kindheitsdrama, Märchen/Mythen!*

Skriptapparat

Überblick

Berne hat skriptbedingende ↗Botschaften, seines Erachtens meistens von den Eltern ausgehend, unter dem Begriff *Skriptapparat* in Kategorien eingeteilt, wobei er an Botschaften denkt, die sich negativ auf das Leben desjenigen, der sie verinnerlicht hat, auswirken. Es sind aber auch positive denkbar, die Berne selten an anderer Stelle nennt.

(Berne 1972)

Beispiele und ergänzende Ausführungen

1. Verwünschungen (auch: »*Todesurteile«)* legen fest, wie das Leben einmal enden wird, z.B. »Verschwinde!«, »Du wirst im Zuchthaus enden!«, oder dann **Segenswünsche* wie »Stirb einmal zufrieden nach einem erfüllten Leben!«.

2. ↗*Grundbotschaften* [injunctions].

3. ↗A*nstöße* [provocations; come-on].

4. ↗Anweisungen [prescriptions], auch Gegenskriptbotschaften (↗Gegenskript).

Solche werden im Zusammenhang mit dem Skriptapparat von Berne ganz merkwürdig formuliert, obgleich sie von der wohlwollend-fördernden [nurturing] »Elternperson« der Eltern vermittelt werden sollen: »Arbeite tüchtig – damit du dich am Samstag Abend besaufen kannst!« oder »Spar jeden Pfennig, damit du nachher alles auf einmal verlieren kannst!«. Vielleicht will Berne damit ausdrücken, dass gleichzeitige destruktive Grundgebote übergeordnet wirksam sind.

5. ↗Beispiel und Anleitung. (auch: *Programm, Instruktionen).*

6. Rebellische Impulse, die den Forderungen der Eltern zu widersprechen scheinen, im Grunde genommen aber ihre Befürchtungen (= negativen Erwartungen) erfüllen: z.B. (vom Betreffenden zu sich selbst gesagt:) »Ich bin immer vorsichtig!« (statt der ausdrücklich an ihn gerichteten elterlichen Anweisung: »Nur ein Draufgänger gewinnt!«), »Sorgfalt führt nirgends hin!« (statt: der elterlichen Anweisung an ihn: »Sei immer sorgfältig und genau!«).

7. ↗*Erlösungsbotschaften* oder *Bannbrecher.*

8. ↗Zuschreibungen (von Berne noch nicht erwähnt, da erst später von Steiner in die Transaktionsanalyse eingeführt)

Berne fasst Verwünschungen, destruktive ↗Grundbotschaften und ↗Anstöße als *Skriptbestimmer* [script controls] zusammen.

Im Zusammenhang mit dem Skriptapparat verwendet Berne gewisse Begriffe unklar und widersprüchlich, z. B. ↗*Antiskript* und ↗*Dämon.*

Siehe dazu den Text zum Stichwort *Skriptmatrix!*

Skriptausbruch

Überblick

Unter einem *Skriptausbruch* versteht Berne den Vorgang, dass jemand aus einer mehr oder weniger skriptfreien, autonomen Haltung plötzlich einer skriptbedingten Erlebens- oder Verhaltensweise verfällt. Es geschieht dies in Situationen, die solchen gleichen, die der Betreffende in der Kindheit erlebt hat, wobei sich bei ihm ganz bestimmte Erlebens- oder Verhaltensweisen fixierten.

Für manche Transaktionsanalytiker zeigt sich ein »Skript« fast allein in solchen gelegentlichen, häufigeren oder selteneren *Skriptausbrüchen,* so z.B. für Stewart u. Joines.

(Berne 1972; Stewart u. Joines 1987)

Beispiel

Eine Teilnehmerin einer Gruppe bekam jedes Mal panikartige Angstzustände, wenn ein anderes Gruppenmitglied klagte oder weinte. Sie wurde in diesem Moment, ohne sich aber dessen bewusst zu sein, in ihre Kindheit versetzt. Damals hatte sie als älteste Tochter von Eltern, die einen Gasthof betrieben und viel beschäftigt waren, die jüngeren Kinder zu hüten. Wenn von diesen eines zu weinen oder gar zu schreien begann, wurde sie von der Mutter, wenn diese dazukam, barsch zur Rechenschaft gezogen und für die Atmosphäre im Kinderzimmer oder auf dem Hof als Älteste verantwortlich erklärt und nicht selten auch bestraft. Die Botschaft, der sie unterstand hieß: »Wenn jemand klagt oder weint, bist du schuld!«. Diese Botschaft wurde jedes Mal wieder aktuell, wenn eine Szene in der Gegenwart sie an diese Umstände »erinnerte«.

Siehe dazu auch die Stichworte *Gummireaktion* und *Kindheitsdrama!*

Skriptentscheidung
auch: frühe Entscheidung, Grundentscheidung

Überblick

Die *Skriptentscheidung* ist nach Berne die Entscheidung zu einem bestimmten Selbst- und Weltbild und für ein bestimmtes Verhalten, mit welcher der Betreffende das Leben im Rahmen dieses Selbst- und Weltbildes bestehen werde. Was dem Betreffenden im Laufe des Lebens begegnet, wird im Sinn dieser Entscheidung ausgelegt werden, so dass sich die Richtigkeit der Entscheidung fortlaufend selbst bestätigen wird.

Nach Berne wird die Skriptentscheidung bis zum sechsten oder siebenten Lebensjahr gefällt, nach Steiner oft auch erst in der Pubertät und dann der Realität eher angepasst, nach wieder anderen Autoren wie Erskine sowie Woollams u. Brown manchmal sogar noch später. Die Autoren verstehen manchmal darunter eine umfassende Entscheidung, welche destruktive ↗Grundbotschaften, maßgebende~~n~~ ↗Antreiber, die ↗Grundeinstellung, das ↗Lieblingsgefühl, die Wahl des ↗Skripthelden, die Wahl des ↗Notausstiegs umfasst; manchmal wird aber auch von Skriptentscheidung gesprochen, wenn sich eine solche nur auf einen bestimmten Lebensbereich bezieht. Verschiedentlich versteht Berne darunter nur das Ziel, das jemand im Laufe seines Lebens anstreben wird.

(Berne 1966b, 1972; Erskine 1980; Steiner 1974; Woollams u. Brown 1978)

Beispiele

1. Berne schreibt von Rita, die ihren Vater herzlich geliebt hatte, der aber zunehmend zu einem Alkoholiker wurde und sie immer mehr enttäuschte. Anlässlich einer hässlichen Szene zwischen ihrer Mutter und ihrem betrunkenen Vater entschied sie sich als Sechsjährige dazu, nie wieder einen Mann zu lieben. Der Tag, an dem sie diese Entscheidung gefällt hatte, konnte nachträglich genau bestimmt werden. Wenn sich ihr, auch als sie erwachsen geworden war, ein Mann näherte, provozierte sie diesen so, dass ihr Abscheu vor Männern bestätigt wurde, ein immer wieder neu inszeniertes ↗Spiel.

Hier betrifft die »Entscheidung« nur einen bestimmten Lebensbereich: die Beziehung zum anderen Geschlecht.

2. Freud übernahm schon als Kind von seiner Mutter, dass er einmal ein großer Mann werde (↗Grundbotschaft, Beispiel 2). Nachdem ihm dies nicht auf konventionelle Art gelang, fällte er nach Berne die Entscheidung: »Wenn ich nicht auf üblichem Weg in der Gesellschaft

nach oben gelangen kann, werde ich die Unterwelt aufrühren!« und fand so einen außergewöhnlichen Weg, um berühmt zu werden.

Berne spielt hier auf das Motto an, das Freud seinem Buch über die Traumdeutung vorangestellt hatte: »Wenn ich die über mir [die Götter] nicht umstimmen kann, werde ich die Unterwelt in Bewegung versetzen«.

Ergänzende Ausführungen

Mit dem Ausdruck *Skriptentscheidung* ist die Überzeugung verbunden, dass eindrückliche Ereignisse, ganz besonders das Verhalten der Eltern, nur gleichsam Einladungen an das Kind sind, sein Selbst- und Weltbild danach zu richten. Das Kind aber *entscheide* sich dafür, diese »Einladungen« anzunehmen. Dies betonen fast noch nachdrücklicher als Berne seine Schüler M. u. R. Goulding. Die Skriptentscheidung wird von der Not bestimmt, sich das Wohl wollen der Eltern, von denen es vital und emotional völlig abhängig ist, zu erhalten und nicht zu verscherzen. Berne empfiehlt, einen Patienten, der sich nicht mehr genau an seine Kindheit erinnert, zu fragen, wie er ein eigenes Kind erziehen würde, damit es so werde, wie er sich jetzt fühle. Auf diese Art würde er diejenigen Botschaften entdecken, unter deren Wirkung er selbst bei der Bildung seines Skripts in der Kindheit gestanden habe. Diese Empfehlung zeigt allerdings, dass auch Berne unter der Skriptentscheidung oder frühen Entscheidung keine eigenverantwortliche Entscheidung versteht.

Nach William Holloway (1973) umfasst eine Skriptentscheidung gleichzeitig die »Annahme« (1.) einer bestimmten destruktiven ↗Grundbotschaft; (2.) eines bevorzugten ↗Notausstiegs; (3.) einer ↗Grundeinstellung; (4.) eines ↗Lieblingsgefühls; (5.) einer symbiotischen Haltung (↗Symbiose), von der aus auch ↗Spiele gespielt werden und die mit einer Geringschätzung der eigenen Person einhergeht (↗Missachtung).

Statt »Gehorsam gegenüber den destruktiven Grundbotschaften« (Holloway) gibt es nach meiner Erfahrung auch **Aufbäumer* (Schlegel 1986, 1979/[4]1995): Wer durch eine Botschaft beeinflusst worden ist, die seine Daseinsberechtigung in Frage stellt (»Sei nicht!«), mag sich zwar lebensgefährlichen Sportarten widmen oder dem Nikotingenuss frönen, aber nicht um sich umzubringen, sondern um zu beweisen, dass er eben »nicht umzubringen ist«. Eine Frau, die von den Eltern die Botschaft übernommen hat, kein Mädchen zu sein, kann sich betont so genannt »weiblich« gebärden. So auch in bezug auf andere destruktive ↗Grundbotschaften. Es handelt sich um eine unbewusste ↗Abwehr.

Es lohnt sich nach meiner Erfahrung, bei »Fahndungen« nach destruktiven Grundbotschaften, unter deren Einfluss Patienten stehen könnten, auch an solche »Aufbäumer« zu denken, genau wie man bei der Suche nach ↗Antreibern auch an festgefahrene Rebellionen gegen solche zu denken hat (↗Antiskript).

Skriptfragen

Überblick

Unter *Skriptfragen* verstehe ich Fragen an Patienten, aus deren Beantwortung ein Eindruck vom Skript des Betreffenden gewonnen werden kann. Solche Fragen wurden zuerst von Schülern von Berne aufgelistet, dann von ihm selbst, finden sich aber auch verstreut in seinen Werken. Bei einer längeren Reihe geschickt gestellter Fragen kann sogar ein recht vollständiger Überblick über das Skript des Antwortenden erarbeitet werden. Die *Skriptfragen* sind nicht nur diagnostisch bedeutsam, sondern können auch demjenigen, der gefragt wird, die Botschaften, unter denen er steht, bewusst machen und ihn sogar eine Neuentscheidung formulieren lassen, wie dies Paul McCormick mit straffälligen Jugendlichen eindrücklich beschreibt.

(Berne 1972; Holloway, W.H. 1973b; McCormick 1971; Steiner 1967a).

Beispiele

1. »Was war das Schlimmste, was dir dein Vater (deine Mutter) je sagte oder antat?«

Beispiel einer Antwort: »Er hat mich nur einmal geschlagen. Ich war vierjährig. Ich werde das nie vergessen! Ich hatte mich mit der Nähmaschine meiner Mutter beschäftigt, da mich neugierig machte, weil die Nadel immer so ganz von selbst und in hoher Geschwindigkeit auf und abging. Bei meiner Untersuchung brach die Nadel ab.« – Die Folge war, dass sich der Junge von nun an von Maschinen und Gegenständen, die zum manipulieren auffordern, fernhielt. Sein Bruder wurde »der Geschickte« in der Familie, er selbst »der Ungeschickte«.

2. Was war das Beste, was Ihnen Ihre Mutter (Ihr Vater) je sagte oder antat?«

Beispiel einer Antwort: »Sie nahm mich einmal ganz allein auf einen Besuch mit. Sie unterhielt sich mit mir in der Bahn wie mit einem Erwachsenen. Wie es dann auf dem Besuch war, weiß ich nicht mehr.« – Auf diese Frage erfolgt häufig eine Antwort, die zeigt, was der Betreffende vermisst hatte, oder »nur einmal im Leben«, erlebt hat, in unserem Beispiel: ernst und voll genommen zu werden.

3. Wie stellst du dir vor, dass deine Mutter und dass dein Vater gewesen wäre, wenn sie wirklich ideale Eltern gewesen wären?«.

Die befragten Gruppenmitglieder schreiben sich das auf, wobei sie für jeden der Eltern in fünf Sätzen schreiben sollen, was sie gerne anders gehabt hätten. Ich stelle die zweite Frage: »Wie wärst du heute, wenn deine Eltern wirklich so ideal gewesen wären, wie du jetzt aufgeschrieben hast?« Die Teilnehmer der Gruppe werden wieder angeregt – jeder für sich – die Antwort aufzuschreiben. Ich lasse das Schreibzeug weglegen und fordere zu einer Besinnung auf, worauf ich die dritte Frage stelle: »Willst du warten, bis deine Eltern sich geändert haben, auch wenn sie schon lange gestorben sein sollten, bis du so wirst, wie du jetzt eben aufgeschrieben hast?«. – Die letzte Frage enthält indirekt die Aufforderung, von jetzt ab die eigene Verantwortung für sich zu übernehmen und sich das Ziel zu setzen, sich so zu verändern, wie es nötig wäre, um befriedigender oder sogar glücklicher leben zu können.

4. Was für eine Stimmung überkommt Sie, wenn Sie in eine kritische Lage geraten sind und nicht ein noch aus wissen?«

Das ist eine direkte Skriptfrage, die darauf zielt, das ↗Lieblingsgefühl des Betreffenden zu erfahren.

5. »Was wird in fünf Jahren (oder in zehn Jahren) aus dir geworden sein, wenn du so weiterlebst, wie bis bisher?«

Es ist erstaunlich, wie häufig bei ganz unauffälligen Patienten oder Gruppenteilnehmern dabei destruktive ↗Skriptziele auftauchen.

Weitere aufschlussreiche Fragen finden sich unter verschiedenen Stichworten, z.B. die Frage nach der frühesten Kindheitserinnerung (↗Lebensstilanalyse), ↗Grabinschrift, ↗Skriptheld, ↗Skriptgeschichten, ↗‘Totenbettszene, ↗Überlebensneurose.

Ergänzende Ausführungen

Es gibt nach Berne Fragen, die seines Erachtens geeignet sind, herauszufinden, ob ein Patient sein Skript abgelegt hat. Nach seiner Erfahrung ist Unabhängigkeit von einem Skript praktisch gleichbedeutend mit einer klinischen Heilung. Einige dieser Fragen:

»Nennen dich deine Freunde *(»und deine Eltern und Geschwister«) jetzt bei dem Namen, mit dem du gerne genannt werden möchtest?« – »Vermagst du jetzt *(ohne Schuldgefühle) Dinge zu tun, die dir deine Eltern ursprünglich verboten hatten?« – »Hast du aufgehört ↗Rabattmarken zu sammeln?« – »Hast du aufgehört zu sagen ›Wenn doch nur ... ‹ und ›Schließlich habe ich ... ‹« (↗Gewinner/Verlierer), – »Weißt du, was für ein Ich-Zustand in einem bestimmten Moment bei dir führend ist?« (↗Selbst) – »Bist du eher glücklich als nur tapfer?«, – »Hast du aufgehört zu schmunzeln oder zu lachen, wenn du von Fehlern spricht,

die du gemacht hast?« (↗Galgenlachen), – »Bist du fähig, ↗Spiele abzubrechen, bevor sie abgelaufen sind?«, – »Hast du den Eindruck, du seiest wirklich geheilt und hättest nicht nur Fortschritte gemacht?« (↗Heilung), –*»Pflegst du auf eine doppelbödige Botschaft direkt auf diejenige Anrede zu antworten, die auf der psychologischen Ebene liegt?« (↗Spiele), – »Lebst du hier und jetzt?«

Skriptgeschichte

auch: Lieblingsgeschichte, Lieblingsmärchen, Faszinationsgeschichte

Überblick

Berne bezieht sich auf Hans Dieckmann, einen Psychotherapeuten Jungscher Richtung, der versuchte, von jedem seiner Patienten das *Faszinationsmärchen* zu erfahren, d. h. ein Märchen oder eine märchenähnliche Geschichte, von denen der Patient in seiner Kindheit sehr fasziniert war, die er besonders liebte oder durch die er besonders geängstigt wurde. Dieckmann habe eine überraschend enge Beziehung zwischen dieser Geschichte und dem Schicksal und der bisherigen Wesensart seiner Patienten entdeckt. Die eingehende Besprechung dieser Geschichte mit den Patienten erwies sich ihm in der Therapie als sehr hilfreich. Für ihn als Schüler von C.G. Jung berichten die Lieblings- oder Angstmärchen von der Gleichsetzung mit einer *überpersönlichen archetypischen Figur* (↗Archetypus) und führen damit zu einer Verfälschung des eigenen Lebens. Der Betreffende lebt dann nicht sein Leben, sondern das einer Märchen oder Sagengestalt.

Nach Berne sind ↗Märchen und Mythen typische *skriptbedingte* Schicksale, in denen jemand nicht sich selber lebt, sondern einen durch eindrucksvolle ↗Botschaften konstruierten Lebensentwurf zu verwirklichen trachtet. Siehe das Stichwort *Märchen u. Mythen!*

(Berne 1972, unübersetzt; Dieckmann 1966,1968,1978,1979).

Beispiele

1. Beispiel

Eine Patientin mit einer schweren schmerzhaften Schwäche im Gehen und Stehen, Angstvorstellungen und Depressionen sucht einen Psychotherapeuten auf. Sie hatte einen Mann kennen gelernt, den sie liebte und dessentwillen sie ihre Eltern verließ. Es gelang ihr aber nicht, ihre Liebe zu ihm überzeugend auszudrücken. Die Beschwerden tauchten auf nach einer unehelichen Geburt und der Weigerung ihres Freundes, sie zu heiraten.

Das Lieblingsmärchen der Patientin war in der frühen Kindheit das »Meerweibchen« von Andersen gewesen, in dem eine Nixe erstmals mit 15 Jahren aufsteigen und die Welt an der Oberfläche erkunden darf. Sie begegnet einem Schiff, das in Seenot kommt und es gelingt ihr einen jungen Prinzen zu retten und am Strand hinzulegen. Seither wird sie verzehrt von Sehnsucht nach dem Prinzen. Eine Hexe tauscht ihr den Fischschwanz in menschliche Beine um; dafür muss sie ihre Zunge opfern. Sie findet den Prinzen, der sie jedoch nur brüderlich liebt und nicht als diejenige erkennt, die ihn seinerzeit gerettet hat. Wie die Hexe vorausgesagt hat, schmerzen aber ihr Beine bei jedem Schritt wie von Messern zerschnitten, auch beim Tanz, mit dem sie alle bei Hof bezaubert, und er heiratet schließlich eine Betrügerin, die sagt, sie sei seine Retterin gewesen. Die ehemalige Nixe könnte ihre Beine wieder in einen Fischschwanz umtauschen, wenn sie den Prinzen ermorden würde, was sie verweigert. Sie stürzt sich ins Meer und wird zu einem Luftwesen (Dieckmann 1978, S.110ff).

2. Beispiel

Eine liebenswürdige Frau zweifelte unbedacht an ihrer Existenzberechtigung (destruktive Grundbotschaft »sei nicht!«), weil sie erlebt zu haben glaubte, dass sie als letztes Kind ihren Eltern lästig war (Vater: »Ich wollte nie Kinder!«). – *Lieblingsgeschichte als Kleinkind:* »Das Mädchen mit den Schwefelhölzern« (von Andersen), das vereinsamt erfriert. – Als junges Mädchen lernt sie aber mit dem ↗Antreiber »Sei liebenswürdig!« durchs Leben zu kommen: *Lieblingsgeschichten als Jugendliche:* »Der kleinen Lord Fauntleroy« (von F. H. Burnett, erstmals erschienen 1886), der durch seinen Scharm einen mürrischen Großvater zur Gutmütigkeit bekehrt, sowie die Operette »Das Land des Lächelns« (Musik von Franz Leár). In dieser Oper bewirbt sich in Europa ein chinesischer Prinz, wie er meint, vergeblich um eine junge Frau. Es bleibt ihm nichts anderes übrig, als in ihrer Umgebung »nur immer zu lächeln«. Sie erhört ihn dann zu seiner Überraschung doch, übersiedelt mit ihm nach China, wo sie sich aber als Europäerin in einer unmöglichen und verachteten Stellung findet. Dem Prinz bleibt nichts übrigen, als sie, gleichsam aus Liebe, wieder nach Hause gehen zu lassen. Es bleibt ihm auch jetzt nichts übrig als »Immer nur lächeln!« – *Lieblingsgeschichte aus den letzten Jahren:* »Eine Hütte für mich allen« (J.Barfoot, 1979, deutsch: 1981), die Erzählung von einer Frau, die ihre Familie verließ und in die völlige Einsamkeit zog. Dort lebte sie von dem, was sie in ihrem Garten ziehen oder im Walde an Wildfrüchten ernten konnte. Die Frau in dieser letzterwähnten Erzählung ist niemandem lästig und vom Zwang befreit, immer liebenswürdig zu sein!

Ergänzende Ausführungen

Entsprechen der Auffassung von *Fanita English* zum Skriptbegriff (↗Analyse existentieller Verhaltensmuster) handelt es sich bei den Faszinationsgeschichten im Gegensatz zur Auffassung von Berne von den Lieblingsmärchen um *kreative Lebensentwürfe,* sozusagen um Versuche, das Leben zu bewältigen, die konstruktive Lösungen mitenthalten, die sich in der Realität bewähren können. Sie lässt die Teilnehmer von Gruppen je drei Geschichten, konzentriert auf etwa 15 Zeilen, aufschreiben: (1.) ein Märchen oder eine Tiergeschichte, an die sie sich noch aus ungefähr der Vorschulzeit erinnern, (2.) eine Erzählung, einen Film, ein Theaterstück, die sie im Alter von 12 bis 21 Jahre besonders beeindruckte und (3.) ein »Stück Dichtung« – allenfalls auch nur einige Verse aus einem Gedicht oder ein Geschehen aus der Zeitung – , das sie vor ungefähr drei Jahren, am besten vor nicht länger als einem Jahr, faszinierte. Aus der ersten und letzten Geschichte lässt sich nach English das »Skript«, wie sie ein solches auffasst, d. h. ein kreativer Lebensentwurf, ableiten. Die mittlere Geschichte dient dazu, die kennzeichnenden gemeinsamen Züge aus den beiden anderen besser zu erkennen (English 1973 u. mündl. Mitteilungen).

Bei *Bert Hellinger* spielt ebenfalls die Auslegung von mehreren Skriptgeschichten eine wichtige Rolle bei der Aufspürung des eigenen Skripts, das er aber wie Berne als eine das Selbst- und Weltbild verkennenden Lebensentwurf auffasst. Er verlangt eine Geschichte mit einem Geschehen, das einen Anfang und ein Ende hat. Es darf keine historische Erzählung sein. Dabei gilt bei ihm die zweite Geschichte als Ausdruck des Versuchs, durch eine bewusste, meist romantische Phantasie von seinem Skriptzwang zu befreien, was aber im allgemeinen nicht gelingt. Wie es Berne vermutlich tun würde, sucht er in der dritten Geschichte nach einer Sackgasse, in welcher der Erzähler zur Zeit der Erzählung steckt, weil es ihm noch nicht gelungen ist, sich von seinem Skript zu befreien. Das glückliche Ende ist wie auch bei Berne (↗Märchen u.Mythen) zu vernachlässigen (Hellinger, mündl. Mitteilungen).

Ich frage den Patienten, nachdem er eine Faszinationsgeschichte erzählt hat, was ihn daran am meisten beeindrucke. Beim Märchen vom Aschenputtel beeindruckt manchmal, dass ein armes Mädchen wie durch ein Wunder einen reichen Prinzen findet, oder aber es

beeindruckt die Vernachlässigung und Abwertung durch die Stiefmutter, ohne dass der Vater eingreift, oder aber es beeindruckt die Beziehung zu den beiden Stiefschwestern u. a.

Manchmal erzählt der Patient eine Geschichte mit Weglassungen oder Zufügungen. Nach meiner Erfahrung lässt sich nicht immer sagen, die Geschichte sei für ihn so gültig, wie er sie erinnert. Verdrängungen sind möglich. Die Auslegung kann, wie bei einem Traum, nur durch Therapeut und Patient gemeinsam vollzogen werden. Die allfällige *Betroffenheit* des Patienten ist für mich maßgebend und häufig am Mienenspiel sichtbar, wenn er die Geschichte erzählt, also schon bevor die Geschichte ausgelegt wird.

Skriptheld

Überblick

Der *Skriptheld* ist nach Claude Steiner ein Vorbild, das ein Kind in Erzählungen oder Comics-Büchern, in Märchen oder Mythen, in Filmen oder Theaterstücken, in der Geschichte oder auch im wirklichen Leben entdeckt, um mit diesem identifiziert sein ↗Skript auszutragen. Es kann nach Steiner auch vorkommen, dass ein Kind niemanden findet, weil es sich so unwichtig vorkommt, dass es niemandem gleichen mag. Der Skriptheld sei dann sozusagen »ein Niemand«.

(Berne 1972; Steiner 1967a, 1971, 1974).

Beispiel

Siehe unter dem Stichwort *Skriptgeschichte!*

Ergänzende Ausführungen

Wie leicht ersichtlich, besteht eine enge Beziehung zu den ↗Skriptgeschichten, wo sich denn auch Beispiele finden. Es ist für mich merkwürdig, dass Steiner äußert, ein Kind könne sich so unwichtig vorkommen, dass es niemandem gleichen möge und deshalb keinen Skriptheld finde. Es gibt im Leben und in Erzählungen ja auch Personen, die unscheinbar und unwichtig sind und Patienten, auf die eine entsprechende Skriptbotschaft oder -überzeugung zutrifft, wählen nach meiner Erfahrung auch solche, z.B. eines der sieben Zwerge im Märchen von Schneewittchen, »aber nicht den ersten und nicht den letzten« (↗Skript, 4. Beispiel).

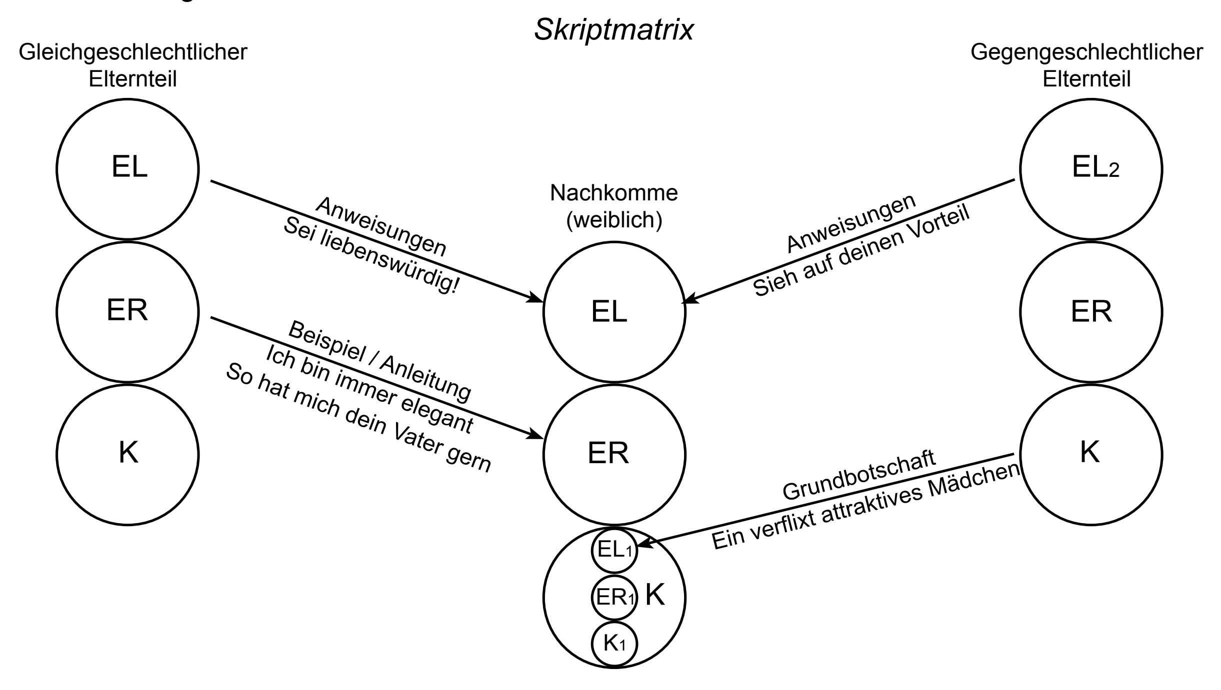
Skriptmatrix

Überblick

Die *Skriptmatrix* ist eine von Claude Steiner eingeführte Matrix, in die eingezeichnet werden kann, von welchen Ich-Zuständen der Eltern sich Transaktionsanalytiker vorstellen, dass skriptbestimmende ↗Botschaften ausgehen, und in welchen Ich-Zuständen der Kinder (Nachkommen) sie verinnerlicht würden. Nach Berne fasst diese seines Erachtens geniale Darstellung, »den ganzen Plan für ein menschliches Leben und sein schlussendliches Schicksal in eine einfache, leicht verständliche und leicht überprüfbare Skizze zusammen, aus der auch hervorgeht, wie eine Änderung erreicht werden kann« (Berne 1972, p. 295/S. 341).

(Berne 1966a, 1972; Cardon u. Mermet 1982; Forman u. Smith 1978; Holloway, W 1972; Holloway M.u.W 1973b; McCormick 1971; McCormick *u.* Pulleyblank 1979; Steiner 1966,1971b, 1972,1974; Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978; Wollams *u.* Mitarb. 1974 *u.* a.).

Beispiel
siehe nachfolgende Skizze!



Ergänzende Ausführungen

In die Skriptmatrix werden, wie aus der Skizze ersichtlich, mindestens drei Arten von Botschaften eingezeichnet:

1. ↗*Grundbotschaften* [injunctions].

2. ↗*Anweisungen,* worunter auch sog. *Gegenskriptbotschaften* (↗Gegenskript), zu denen traditionellerweise auch die ↗*Antreiber* gerechnet werden.

3. ↗*Beispiel und Anleitungen* (Berne: »Programm«, von mir zum Ausschluss von Verwechslungen mit dem »elterlichen Programm« für »Skript« umbenannt).

Es lassen sich auch ↗*Anstöße,* ↗*Zuschreibungen* und ↗*Erlösungsbotschaften* in die Skriptmatrix einfügen.
Nach Steiner kommen einem Kinde die skriptbedingenden *destruktiven Grundbotschaften* vom gegengeschlechtlichen Elternteil zu, was er, für mich nicht nachvollziehbar, mit dem von der Psychoanalyse hervorgehobenen ödipalen Beziehungsmuster in Zusammenhang bringt (↗Ödipuskonstellation), obgleich sie vom Kind im vorödipalen Alter übernommen werden sollen. Trotz Kritik aus den Reihen der anderen Transaktionsanalytiker hält Steiner diese Geschlechtsverhältnisse »als Regel« aufrecht; sie treffe in mindestens zwei Drittel der Fälle zu (1971b). An anderer Stelle meint Steiner, es handle sich um eine Arbeitshypothese, die allerdings nicht unbesehen eingesetzt werden dürfe, sondern nur, wenn im Einzelfall nichts dagegen spreche (1974).

Berne nahm zuerst an, die für das Skript grundlegend bestimmenden destruktiven Grundbotschaften gingen üblicherweise von der Mutter aus, da diese für das Kleinkind von überragender Bedeutung sei (1966). Später schloss er sich Steiner an (1972). In einem seiner Beispiele gehen aber destruktive Grundbotschaften von beiden Elternteilen aus. Heute sind die meisten Transaktionsanalytiker der Ansicht, *destruktive Grundbotschaften* könnten von beiden Eltern ausgehen.

Die *Anweisungen* können nach Steiner und Berne von beiden Eltern ausgehen, die sie ihrerseits von ihren Eltern übernommen hätten, so dass sie über Generationen gleich lauten könnten. *Beispiel und Anleitung* gehen sinngemäß vom gleichgeschlechtlichen Elternteil aus.

Cardon u. Mermet (1982) nehmen allerdings an, sie könnten auch vom gegengeschlechtlichen Elternteil übermittelt werden.

Steiner setzt das »verrückte ›Kind‹« der Eltern, von dem die destruktiven Grundbotschaften ausgehen sollen, mit der kleinkindlichen »Elternperson« praktisch gleich, indem er die kleinkindliche »Elternperson« (EL_1) als verinnerlichtes »Kind« der Eltern betrachtet. Da von gesunden Eltern, ebenfalls durchaus emotional, auch gute und fördernde Botschaften ausgehen, ist diese Gleichsetzung unsinnig.

In eine Skriptmatrix können auch »positive« Botschaften eingezeichnet werden, z.B. »Sei immer glücklich!« oder »Werde erfolgreich!«. Auch solche Botschaften wirken aber einschränkend, weil sie nicht »Lizenzen« sind wie ↗Erlaubnisse, sondern Direktiven und entsprechend untergründig die Verpflichtung spüren lassen, nie traurig zu sein oder immer erfolgreich zu sein (konstruktive ↗Grundbotschaften).

Steiner erklärte bereits 1972 die Skriptmatrix als überholtes Modell, das seinen Dienst getan habe. Es komme auf die Wirkung von Botschaften an und nicht, von *wo* Sie bei den Eltern ausgegangen seien und *wo* sie beim Nachkommen verinnerlicht würden. Trotzdem verwendet er dieses Modell nochmals in seinem transaktionsanalytischen Hauptwerk von 1974.

Die Skriptmatrix hat mir, wie ich es bei Gisela Kottwitz lernte, gute Dienste geleistet, um in skripanalytisch geleiteten Gruppen ein visuelles Bild der im Leben des einzelnen zur Wirkung kommenden Botschaften zu ordnen.

Skriptthema

Überblick

Nach einer ersten Definition von Berne weist ein *Skriptthema* auf eine *skriptbedingte typische Verhaltensweise* (1966b), z.B. »Gib immer kurz vor dem Erfolg auf!« (Sisyphus-Skript – ↗Skripttypen 4). An anderer Stelle versteht Berne unter *Skriptthema* die *Gestimmtheit, die ein Skript auszeichnet,* seines Erachtens am häufigsten Hass, Rache, Eifersucht, Missgunst [jealousy = Eifersucht/Missgunst] oder aber auch Liebe oder Dankbarkeit (1972).

Ergänzende Ausführungen

Einleuchtender wäre für mich die Bezeichnung *Skriptthema* für dasjenige Element eines Skripts, das die Erlebens- und Verhaltensweise eines Patienten hinsichtlich des Problems, das er mir vorlegt, hauptsächlich bestimmt (↗Skripttypen 8).

Skripttypen

1. Gewinner- und Verlierskript nach Berne

(Beme 1970,1972, ↗Gewinner/Verlierer)

Berne schreibt einerseits, dass ein Gewinner sein Skript »abgeworfen« habe, andererseits schreibt er aber auch, dass ein Gewinner einem *Gewinnerskript* folge wie ein Nicht-Gewinner einem *Nicht-Gewinnerskript,* ein Verlierer einem *Verliererskript* (↗Gewinner/Verlierer).

2. Tragisches und konstruktives Skript nach Berne

(Berne 1961, 1972)

2.1 Tragisches Skript

Ein tragisches Skript wurde von Berne als eines gesehen, das den Betreffenden zu einem tragischen Ende führt, wobei unter »Ende« das Lebensende gemeint sein kann, z. B. of-

fener oder verschleierter Suizid oder Tod in einer abgelegenen Kammer eines Krankenhauses. Unter »Ende« versteht Berne dann aber auch ein Schicksal, das schließlich ins Gefängnis, in eine psychiatrische Klinik, in ein Bordell, zu einer Verwahrlosung als Süchtiger führt oder den Betreffenden seine letzten Lebensjahre vereinsamt in trostlosen Pensionen verbringen lässt. Das Leben kann allmählich auf das tragische Ende zusteuern oder plötzlich ein scheinbar erfolgreiches Leben beenden (↗Gegenskript: ergänzende Ausführungen).

Es ist ein solches trostloses »Ende«, das Berne durch Beobachtung zuerst auf den Begriff des Skripts brachte. Ich spreche von einem **Endzielskript (*↗Skriptziel) im Gegensatz zu dem später zu besprechenden **Wiederholungsskript.*

2.2 Konstruktives Skript

Wer einem solchen Skript folgt, wird ein glückliches Leben führen. Voraussetzung ist allerdings, dass auch diejenigen, zu denen Beziehungen aufgenommen werden, gut gewählt sind und ihre Rolle im glückverheißenden Skript befriedigend spielen. Das Ende wäre ein akzeptierter Tod nach einem erfüllten Leben.

3. Uhrzeit-/Zielzeit-Skript in Kombination mit einem »Kannst du ... «-/ »Kannst du nicht ... «-Skript nach Berne

(Berne 1972, ↗Uhrzeit/Zielzeit)

Berne kennzeichnet diese Art Skript durch Botschaften, wie sie ähnlich Anlass zum Aufbau eines Skript gewesen sein könnten. Jede dieser Botschaften hat wieder eine andere ausdenkbare Folge für das Lebensgefühl, den Lebensstil und den Lebensgenuss, für das Verhältnis von Arbeit zu Schlaf oder Muße.

3.1 Uhrzeit- und »Kannst du ... «-Skript.

»Du brauchst viel Schlaf, also *kannst du* um 9 *Uhr* aufhören zu arbeiten! «, *»Du kannst* leben, bis du *40 Jahre* alt bist! «

3.2 Uhrzeit- und »Kannst du nicht ... «-Skript.

»Du brauchst Schlaf, also *kannst du* nach 9 *Uhr* nicht mehr arbeiten!«, »Du *kannst keine* eigene Wohnung nehmen, bevor du nicht *volljährig* bist! «

3.3 Zielzeit- und »Kannst du ... «-Skript.-

»Es ist wichtig, dass du deine Hausaufgaben erledigst; also *kannst du* aufbleiben, *bis du fertig bist* damit! «, *»Du kannst* leben, *bis deine Frau gestorben ist«*

3.4 Zielzeit- und »Kannst du nicht ... «-Skript.-

»Es ist wichtig, dass du deine Hausaufgaben machst; *du kannst nicht zu* Bett gehen, *bevor du sie nicht fertig hast! «, »Du kannst nicht* das Leben genießen, *bevor du den richtigen Partner getroffen hast! «*

3.5 Zielzeit- und zugleich Uhrzeit- sowie »Kannst du ... «-Skript.-

»Du musst *bis neun Uhr* mit deinen Hausaufgaben *fertig sein,* dann *kannst du* zur Zeit zu Bett gehen! «

4.*Wiederholungsskript nach Berne (auch: Zeitstruktur-Skripts, Prozessskripts, Skriptmuster)

(Berne 1970, 1972; Kahler 1978; Stewart u. Joines 1987; Woollams u. Brown 1978)

Ein solcher Skripttypus soll nach Berne die »Zeit ausfüllen« bis das Endzielskript (s.o.) zur Wirkung kommt. Berne hat sich nur mit den ersten zwei der nachfolgend erwähnten Kennzeichen befaßt. Ich erwähne zusätzliche, von einander etwas abweichende Erfahrungen und Überlegungen anderer Autoren. Zudem füge ich von mir aus »konstruktive Varianten« bei, die auch leicht in Erlaubnisse umformuliert werden könnten, von Berne beim Immer-Skript formu-

liert – Zu den einzelnen Sagengestalten siehe Schlegel (1979/31988).

Wichtig sind bei den folgenden Zusammenstellungen (1.) und (2.); (3.) - (6.) Konstruktionen von Schülern von Berne, die aber Wert darauf legen.

4.1 Niemals-Skript (Tantalus)

(1.) »Elternperson«: »Lass das!«, wenn das Kind das tun möchte, was es am liebsten täte (sinngemäß nach Berne). – (2.) *Erleben und Verhalten:* Wagt gerade das nicht zu tun, was er am liebsten täte, z. B. Sexualität leben, lieben (Berne), beruflich erfolgreich sein (Woollams u. Brown). – (3.) *Sagt sich:* »Ich werde es nie schaffen! « (Kahler, Woollams u. Brown, Stewart u. Joines). – (4.) *Bevorzugter Antreiber:* »Sei stark! « (K., St. u. J.); »Versuche angestrengt! « (W. u. B.). – (5.) *Redeweisen:* Konstruiert Sätze aus verschiedenen Ansätzen, ohne je zu Ende zu kommen, z. B. »Hast du gehört, hm, wusstest du, dass, hm, lass mal sehen... « (W. u. B.). – * (6.) *Konstruktive Variante:* »Lass bleiben, was dich nicht weiterbringt!«

4.2 Immer-Skript (Arachne)

(1.) »Elternperson«: »Wenn es das ist, was du willst, dann kannst du es dein Leben lang tun!« (B.) – (2.) *Erleben und Verhalten:* Kann es nicht lassen, immer dasselbe zu tun, z. B. Frauen zu verführen (Don-Juan-Syndrom) (B.), von einer unbefriedigenden Wohnung (Stelle) zur anderen zu wechseln (St. u. J.). – (3.) *Sagt sich:* »Wie man sich bettet, so liegt man!« (W.u.B.), »Warum passiert das auch immer wieder mir!« (St.u.J.). – (4.) *Bevorzugter Antreiber:* »Versuche angestrengt!« (K., St.u.J.); »Sei stark!« und »Beeil dich!« (W.u.B.). – (5.) *Redeweisen:* Oberflächliche (tangential) verbundene Aussagen ohne Abschluss, z. B. »Nun, ich komme zu ihnen, um ... hm, übrigens: ich habe etwas Geld mitgebracht ...« (K.); häufig unbestimmte Redewendungen wie »möglicherweise«, »eine Art von ... « (W.u.B.). – (6.) *Konstruktive Variante:* »Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Du findest immer einen Weg!« (frei nach Berne 1972).

4.3 Bis-Skript (Herakles, Jason)

(1.) »Elternperson«: »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!« (sinngemäß nach B.) »Trau niemandem!«, »Sei kein Kind!«, hab kein Vergnügen!«, »Komm niemandem nah! « (K.). – (2.) *Erleben und Verhalten:* Muss zuerst alle sich selbst oder von andern auferlegte Verpflichtungen erledigt haben, bevor er das tut, was ihm Spaß macht (B.); Eifersucht, Rivalität; lebt in Gedanken mehr in der Zukunft als in der Gegenwart (K.) – (3.) *Sagt sich:* »Wenn ich meine Angelegenheiten wirklich gut in Ordnung gebracht habe, darf ich spielen! « (W. u. B.); »Erst wenn ich etwas geleistet habe, darf ich mir Muße gönnen!«, »Ich werde meinen Lohn im Himmel bekommen! « (St. u. J.). – (4.) *Bevorzugter Antreiber:* »Sei perfekt!« (K., St.u.J.); »Sei perfekt!«, häufig zusätzlich »Beeil dich!« und »Sei stark! « (W. u. B.). – (5.) *Redeweisen:* präzisierende Einschiebungen (alle Autoren), z.B. *»Ich gehe soeben meine Tante – das heißt, es ist nicht meine richtige Tante, sondern die Frau eines Onkels – im Spital besuchen!«. – *(6.) *Konstruktive Variante:* »Zum Ziel kommst du Schritt für Schritt! «.

4.4 Danach-Skript oder Nachher-Skript (Damokles)

(1.) »Elternperson«: »Du kannst dich eine Weile deines Lebens freuen, *aber* dann beginnen die Schwierigkeiten!«, »Dieselbe Blume, die dir heute zulächelt, wird morgen verwelkt sein!« (B.). – (2.) *Erleben und Verhalten:* Lebt immer im Hinblick auf eine kommende Katastrophe und kann die Gegenwart nicht genießen (B.). – (3.) *Sagt sich:* »Eine Weile geht es gut, dann kommen die Schwierigkeiten! « (W.u.B.); »Ich kann zwar tun, wozu ich Lust habe, aber morgen werde ich dafür büßen müssen! « (St. u. J.). – (4.) *Bevorzugter Antreiber.* »Sei liebenswürdig!«, an zweiter Stelle »Sei stark!« (K.); »Sei liebenswürdig!«, an zweiter Stelle »Beeil dich!« (W.u.B.). – (5.) *Redeweise:* Positive Feststellungen, am Schluss negatives Schwänzchen (alle berücksichtigten Autoren), z.B. »Ich fühle mich heute Abend wirklich gut,

aber ich weiß, dass ich morgen mit Kopfschmerzen erwachen werde!« (K.). – *(6.) *Konstruktive Variante:* »Du lebst hier und jetzt – auch in Zukunft!«

4.5 Beinahe-Skript oder Wieder-und-wieder-Skript (Sisyphos)

(1.) »Elternperson«: »Immer wieder wird du es versuchen und immer nur beinahe erreichen!« (sinngemäß nach Berne). *In diesen beiden Satzteilen kommen beide Aspekte (s. die zwei Bezeichnungen) zum Ausdruck, obgleich es sich psychologisch nicht um dasselbe handelt. – (2.) *Erleben und Verhalten:* Bemüht sich immer wieder erneut und erreicht es doch nie ganz (B.). – (3.) *Sagt sich:* »Wieder und wieder!«, »Ach, wenn doch nur!« (B.); »Beinahe hätte ich es geschafft!« (St.u.J.). – (4.) *Bevorzugter Antreiber:* »Versuche angestrengt!« und »Sei liebenswürdig!« (alle berücksichtigten Autoren), oft zusätzlich »Sei perfekt!« (K., St.u.J.) – (5.) *Redeweise:* Eine Reihe positiver Feststellungen, denen sich eine negative anschließt, z.B. »Hier ist es phantastisch, aber das Wasser im Swimmingpool ist etwas kühl!«, oder ein Satzteil ohne Abschluss und dann ein Satzteil mit Abschluss (K); Intentionen des Satzes beinahe erreichen oder immer wieder neue Versuche, etwas festzustellen, oder unvollständige Aussage – Pause – vollständige Aussage, z.B. Im Buch habe ich gelesen ... die Skripttheorie ist faszinierend!« (W.u.B.). – *(6.) *Konstruktive Variante:* »Hartnäckigkeit kann zum Ziel führen, wenn die Realität nicht aus dem Auge gelassen wird!«.

Nach Kahler hat derjenige mit dem zusätzlichen Antreiber »Sei perfekt!« zwar erreicht, was er wollte, aber steht immer wieder vor einem neuen Berg, den es zu bezwingen gilt – bis er möglicherweise einen Herzinfarkt bekommt. Nach Stewart u. Joines handelt es sich um Menschen mit unstillbarem Ehrgeiz im Grunde genommen eine zweite Version des Beinahe-Skripts.

*4.6 Skript mit offenem Ende (Berne), Sackgassen-Skript (Kahler), Skript mit sinnentleertem Alter (Schlegel – Nach Berne vergleichend illustriert mit der Legende von Philemon und Baukis – *kein einleuchtender Vergleich)*

(1.) »Elternperson«: »Dein Leben hat nur Sinn, wenn etwas von dir gefordert wird!« (sinngemäß nach B.). – (2.) *Erleben und Verhalten:* Nach Ausschaltung aus dem gewohnten Arbeitsprozess oder wenn alle Kinder ausgeflogen sind, ist das Leben leer und sinnlos (B.); nachdem er sein Skript erfüllt hat, steht er verwirrt, orientierungslos, verzweifelt da! (W. u. B.). – (3.) *Sagt sich:* »Nun habe ich getan, was gefordert wurde! Und jetzt: Was nun?« (sinngemäß nach B.); »Jetzt hab ich erreicht, was ich wollte - und nun?« (St.u.J.). – (4.) *Bevorzugter Antreiber:* »Sei liebenswürdig!« und nachgeordnet »Sei perfekt! « (K., St. u. J.); kein bestimmter Antreiber nach W. u. B. – (5.) *Redeweise:* nach allen berücksichtigten Autoren keine typische Redeweise. – **(6.) Konstruktive Variante:* »Freue dich darauf, dass du wenigstens im Alter keinen Weisungen mehr gehorchen musst, sondern tun und lassen kannst, was du willst!«.

Stewart u. Joines sehen jemanden unter dem Einfluss dieses Skripts, der immer, wenn er ein Ziel erreicht oder eine Aufgabe erledigt hat, nicht mehr weiß, was er tun soll, bis die Umstände ihm eine neue Aufgabe zuweisen.

*Das Skript mit dem offenen Ende ist aber, wenn wir ihn *so* auffassen wie Berne, kein Wiederholungsskript, obgleich er es als solches eingereiht hat, sondern ein Endzielskript!

*Es sind unter denselben Bezeichnungen wie die Wiederholungsskripts auch Endzielskripts denkbar, z. B. »Mein ganzes Leben wollte ich nach China reisen, aber ich habe mir meinen Wunsch nie erfüllen können!« (Niemals-Skript) usw.

Nach Berne gehört es zu einem Skript, dass es sowohl kurzfristig, z.B. während einer einzigen Gruppensitzung, wie mittelfristig, z.B. in dem, was die Woche über geschieht, wie langfristig, z.B. ein Jahr oder Jahre umfaßend, immer wiederholt zur Wirkung kommt und zugleich das ganze Leben als ein einziges Geschehen umfaßt (Berne 1966b).

5. Tragisches und banales Skript nach Steiner
(Steiner 1971,1974)

5.1 Tragisches Skript

Eine Geistes- oder Gemütskrankheit oder ein Verhalten, das zu Krankheit oder Tod führt, z.B. Alkoholismus, sind Folgen eines tragischen Skripts. Ihm liegen destruktive ↗Grundbotschaften »dritten Grades« zugrunde. Die ↗Grundentscheidung wurde schon in der Kleinkindheit gefällt. Einerseits schreibt Steiner, dass Leute mit einem tragischen Skript diesem »in ihrem Lebenslauf getreulich von dem Zeitpunkt der Entscheidung bis zu ihrem Tod folgen«, andererseits schreibt er, tragische Skripts seien explosiv und führten oft zu einem »Knalleffekt«: Tötung seiner selbst oder anderer; schwere Depressionen; Drogensucht; ein Lebensende in Krankenhaus, Gefängnis oder psychiatrischer Klinik.

5.2 Banale Skripts

Diese beruhten auf destruktiven Grundbotschaften oder ↗Zuschreibungen »zweiten Grades« d.h. verhältnismässig milder Art, auf einem ganz gewöhnlichen Gefühl, unglücklich zu sein. Die Skriptentscheidung werde erst in der Pubertät [»adolescence«, in USA = Pubertät] gefällt. Die Auswirkungen werden von Steiner verschieden beschrieben: (1.) depressive oder mürrische Dauerverstimmung oder ein Leben voller Schuldgefühle und Verwirrung; (2.) langweilige, fade Existenz ohne Spontaneität, Kreativität, Begeisterung; (3.) Leben nach traditionellen, konventionellen Leitbildern »wie eben ein Mann lebt« oder »wie eben eine Frau ihr Leben verbringt«. Wer nach einem banalen Skript lebe, lebe unauffällig, weil die meisten so lebten und bildet sich ein, »ein gutes Leben« zu leben. Trotzdem sei ein solches Skript nicht grundsätzlich, sondern nur gradweise von einem tragischen Skript verschieden.

Die meisten Menschen leben nach Steiner nach einem banalen Skript, weniger nach einem tragischen Skript, die wenigsten skriptfrei. Nur ein skriptfreies Leben sei aber mit echter Autonomie verbunden und lasse die Verwirklichung aller einem Menschen gegebenen Fähigkeiten zu. Auch ein skriptfreies Leben beruhe auf Entscheidungen, die aber unter Einbezug der realen Möglichkeiten und ohne äußeren Druck gefällt würden.

6. Die drei »grundlegenden« Skriptmodelle nach Steiner
(Steiner 1974; Wahking 1979)

Jeder hat nach Steiner etwas von jedem dieser Modelle, auch wenn das eine mehr im Vordergrund stehen mag. *Umschreibung durch Steiner nicht immer folgerichtig. Wahking hat sie gleichzeitig ergänzt und knapper gefasst.

*6.1 Ohne-Liebe-Skript: *Mangel an Liebe*

(1.) Destruktive ↗Grundbotschaften: »Komm niemandem nahe!«, »Trau niemandem!«. – (2.) Kindheitserlebnisse: Es war untersagt, jemanden zu streicheln oder sich von jemandem streicheln zu lassen (Steiner); der Betreffende wurde mit Liebesentzug bestraft oder nur als Belohnung geliebt (Wahking). – (3.) ↗Grundeinstellung: »Ich bin nicht O.K., du bist (die anderen sind) O.K.«. – (4) Erscheinungsbild: Ungestilltes Verlangen nach befriedigenden Liebesbeziehungen und Freundschaften; manchmal von einer unbefriedigenden Beziehung zur anderen; Gefühl ungeliebt und nicht liebenswert zu sein (Steiner); Opferrolle und Provokation von Zurückweisung (Wahking). Extreme Ausprägung: Katatonie *(meint Steiner »endogene Depressionen«?) bis zu Suizid. – (5.) Behandlung: Erlaubnisse gegen die fünf Streichelgebote (↗Zuwendung); Streichelübungen in Gruppen.

*6.2 Ohne-Verstand-Skript: *Mangel an gesundem Menschenverstand*

(1.) Destruktive Grundbotschaften: »Hab keinen Erfolg!«, »Sei nicht wichtig!«, »Denk nicht!« – (2.) Kindheitserlebnisse: Der Betreffende wurde als Kind nicht ernst genommen, besonders nicht hinsichtlich seiner Versuche zu logischen Schlussfolgerungen. Er wurde

vermutlich fortlaufend mit Unwahrheiten und Halbwahrheiten abgefüttert. Er durfte nicht offen sagen, was er vermutete, fühlte oder dachte oder er wurde sogar dafür bestraft. – (3.) Grundeinstellung: »Ich bin nicht O.K., du bist (die anderen sind) nicht O.K.«. – (4) Erscheinungsbild: Schlechter Bezug zur Realität; kann alltägl. Probleme nicht bewältigen und steht immer vor verwirrenden Problemen und macht selbst einen verwirrten Eindruck; er kommt mit dem Leben nicht zurecht und weiß nicht, was er als nächstes tun soll; auch fühlt er sich oft willensschwach und unintelligent (Wahking). Extreme Ausbildung: Verrücktheit [going crazy] (Steiner) – (5.) Behandlung: Ermutigung, sich zu wehren, wenn nicht ernst genommen; allenfalls Trennung von Leuten, die ihn immer nicht ernst nehmen. - Stärkung der »Erwachsenenperson«.

*6.3 Ohne-Freude-Skript: *Mangel an Frohsinn*

(1.) Destruktive Grundbotschaften: »Fühle nichts! «, »Empfinde nichts! «, »Freu dich nicht!«, »Sei nicht glücklich!« – (2.) Kindheitserlebnisse: Keine Anregungen, keine körperliche Empfindungen und damit Unmöglichkeit, sinnlich wahrzunehmen. Verbot unmittelbarer Gefühlsäußerungen. – (3.) Grundeinstellung: »Ich bin nicht O.K., du bist (die anderen sind) nicht 0.K.«. – (4.) Erscheinungsbild: Kein Kontakt mit dem eigenen Körper; unglücklich; gefühllos; als Ersatz für Unmöglichkeit, etwas zu genießen: Nikotin, Kaffee, Alkohol. Extreme Ausbildung: Drogensucht. – (5.) Behandlung: Übungen, um Kontakt mit dem eigenen Leib zu bekommen, wozu sich nach Steiner Atemübungen gut eignen (Steiner macht wie viele amerikanische Psychologen keinen Unterschied zwischen Zu-Mute-Sein [feelings] und sinnlichen Empfindungen [sensations]).

7. Gute und schlechte Skripts nach Steiner

(Steiner 1974)

7.1 Gute Skripts:

Wer nach einem so genannten »guten Skript« lebt, hat sozial eine positive Bedeutung, sei es als Märtyrer oder Held, als Ingenieur, Arzt, Politiker oder Priester. Die Entscheidung zu einem solchen Skript wird in frühem Alter gefällt, wenn das Kind noch nicht absehen kann, was ein solches Ziel in der Realität bedeutet. Auf das persönliche Schicksal und Glück braucht dieses Skript keinen guten Einfluss zu haben, wie bei dem erfolgreichen Chirurgen, bei dem der Erfolg auf Kosten eines befriedigenden Familienlebens ging und der unglücklich mit Suizid endete (Steiner).

7.2 Schlechtes Skript:

Begründet keine sozial positiven Leistungen, so etwa ein unglücklichen Alkoholiker.

*»Gut« und »schlecht« sind keine passenden Ausdrücke für das, was Steiner meint.

8. Benennung des Skripts nach seiner auffallendsten Eigentümlichkeit (↗Skriptthema):

(Kahler 1977)

(1.) nach dem bevorzugtem Antreiber, z. B. ein »Sei perfekt! «-Skript; – (2.) nach der wichtigsten destruktiven ↗Grundbotschaft, z.B. ein »Sei nicht!«-Skript; – (3.) nach dem Wiederholungsskript, z.B. einem Bis-Skript oder Herakles-Skript; – (4.) nach der bevorzugten manipulativer Rolle, (↗Dramadreieck) z. B. ein Retter-Skript; – (5.) nach dem ↗Lieblingsgefühl, z. B. ein »depressives Skript«; – (6.) nach der ↗Grundeinstellung, z.B. ein »– / + Skript«; – (7.) nach dem passenden Märchen, z. B. ein Rotkäppchenskript (↗Märchen/Mythen); – (8.) nach dem ↗Skriptheld, z.B. ein Christusskript; – (9.) nach dem bevorzugten manipulativen Spiel, z.B. ein »Tritt mich!«-Skript; (10.) nach der bevorzugten Zeitgestaltung, z.B. ein Skript, bei dem der mitmenschliche Kontakt allein über unverbindlichen Zeitvertreib geht.

Skriptwährung

Überblick

Unter *Skriptwährung* versteht Berne die Art von prägenden Eindrücken, die weitgehend bestimmend in das Skript eingegangen seien (Berne 1972).

Beispiel

Wenn ein kleines Kind schon Gelegenheit hatte, schwere Körperverletzungen oder doch Blut fließen zu sehen, werde es vermutlich lebenslänglich von diesem Erlebnis geprägt werden. Seine *Währung* ist dann nach Berne *Fleisch, Blut und Knochen.* Ein Kind, das schon ganz früh von den Eltern gezwungen wurde, selbst für seinen Lebensunterhalt zu sorgen, dessen Skriptziel besteht nach Berne vermutlich darin, immer *Geld* zur Verfügung zu haben, und das wäre dann auch seine wichtigste *Währung.* Bei einem Skript, das maßgebend vom wörtlichen Ausspruch der Eltern »Geh zum Teufel! « bestimmt wird, bestehe die Währung aus *Worten.*

Skriptwelt, Skriptszenerie, Skriptworte

Überblick

Die *Skriptwelt* ist nach Berne diejenige Welt oder Realität, in der derjenige lebt, der sein Skript austrägt, ganz besonders im Hinblick auf die Rollen, die er selbst und welche die anderen, denen er begegnet, darin spielen. Bestimmte Worte, *Skriptworte,* können den Therapeuten auf die Skriptwelt, in der sein Patient lebt, aufmerksam machen, besonders wenn sie denjenigen widersprechen, die der Patient gebraucht, wenn er in seiner »Antiskript-Welt« ist. *Skriptszenerie* ist der Ort, in der sich jemand aufhält, wenn er seinem Skript ganz verfallen ist.

(Berne 1972)

Beispiele

Eine Mutter, die von ihren Kindern gewöhnlich als »Meine lieben Teenager« spricht, kann, wenn sie betrunken ist, von »diesen Scheißfratzen« sprechen; Männer können in dieser Situation von Frauen als »Weibern« oder »Weibchen« sprechen, Frauen von den Männern als von »alten Schmutzkerlen« (*Skriptworte).* Männer, bei denen die Frauen nichts wie »Weiber« oder »Weibchen« sind und Frauen, bei denen die Männer nichts wie »alte Schmutzkerle« sind, fühlen sich vermutlich beide in den Bars »zu Hause« (*Skriptszenerie).* Wer immer wieder davon spricht, wie viel es zu trinken gab und was für eine tolle Fresserei veranstaltet wurde oder solche, bei denen jedes dritte Wort »all dieser Scheißdreck« ist, weisen damit auch auf ihre bevorzugte *Skriptszenerie,* die man nach Berne typischerweise mit bestimmte Räumlichkeiten in Zusammenhang bringen kann.

Ergänzende Ausführungen

Der Therapeut wird den Patienten erst aus seiner Skriptwelt herausbringen, wenn er weiß, wie diese aussieht. Sie veranschaulicht sich nach Berne häufig in Träumen. Die Frage nach irgend einem Traum könne mehr Aufschluss geben als das Ergebnis einer Testbatterie (↗Traum)!

Jemand, der unvermittelt seine Skriptwelt aufgibt und in der Realität zu leben beginnt, kann nach Berne Schwierigkeiten bekommen, wenn er ungenügend darauf vorbereitet ist. So

erklärt es sich Berne, dass ein Wahnkranker auf seine Wahnwelt zwar verzichtete, aber einige Monate später zuckerkrank wurde, um sein Skript, das sein Versagen als Kranker vorsah, doch noch zu erfüllen. Ich vermute, dass Berne hier einen Einzelfall verallgemeinert.

Skriptzeichen und Skriptsignale

Überblick

Jede individuelle Eigenart in der körperlichen oder sprachlichen Verhaltensweise eines Patienten, die sich in bestimmten Situationen immer wiederholt, und sei sie noch so unauffällig, kann nach Berne Aufschluss geben über sein Skript. Sie ist dann ein *Skriptzeichen.* Ist ein solches stumm, d.h. kann es nur beobachtet, aber nicht gehört werden, z. B. ein Tick oder eine ausgefallene Art, sich zu kleiden, schreibt Berne von einem *Skriptsignal*. Nach Steiner äußert sich jedes Skript auch in der Körpergestalt. Siehe dazu unten!

(Berne 1972, nur teilweise übersetzt; Steiner 1974)

Beispiele

Wenn jemand seinen Kopf gewohnheitsmäßig schrägt hält, schreibt ihm sein Skript im allgemeinen vor, als Märtyrer zu leiden. Häufiges Hüsteln heißt nach Berne »Niemand liebt mich!«, Seufzen »Ach, wenn doch nur ... «. Wenn jemand nach einer Frage zuerst sich besinnend in eine obere Zimmerecke blickt, bittet er nach Berne seine Großmutter um den richtigen Einfall *oder um Erlaubnis, das zu sagen, was er sagen möchte! *Wenn jemand sich in allen Situationen immer anders kleidet als die anderen, ist er von seinem Skript vermutlich gehalten, anders zu sein als alle anderen.

Nach Steiner darf jemand, der eine Hemmung hat, voll Atem zu nehmen, keine Wut ausdrücken; zeigt er Hemmungen auszuatmen, ist ihm vielleicht verboten zu seufzen. Ein plötzlicher Asthmaanfall, der Durchbruch eines Magengeschwürs, der Ausbruch von Nesselsucht kann nach Berne mit dem Skript zu tun haben und zwar insofern, als der Betreffende verhindert sein könnte (Berne: unter der Drohung stehen könnte), sich entgegen seinem Skript zu verhalten *(?).

Ergänzende Ausführungen

Die ↗Intuition des Therapeuten spielt die Hauptrolle beim Erfassen der Skriptzeichen, *mit anderen Worten: er muss in erster Linie *spüren,* wenn die Eigenart eines Patienten auf sein Skript hinweist.

Zu den Skriptsignalen gehören auch Verhaltensweisen, die von mir ausführlich unter dem Stichwort *Schließmuskelpsychologie* geschildert werden. Aber auch abgesehen von den Schließmuskeln drückt sich nach Steiner jedes Skript in der äußeren Erscheinungsform, vor allem der Entwicklung der Muskulatur der einzelnen Körperteile, aus, die häufig derjenigen des „Skripthelden entspreche.

So soll nach Steiner z.B. Verantwortungsgefühl zur besonderen Entwicklung der Muskulatur der Hände, Arme und Schultern führen und zu einem weiträumigen Brustkorb, während die untere Körperhälfte steif und leblos bleibe. Emotionalität führe zur Entwicklung der Sinnesorgane, während die Körpermuskulatur unentwickelt bleibe. Nach Steiner würden manche Menschen eine besonders gut entwickelte Nackenmuskulatur, Rückenmuskulatur und Muskulatur der unteren Extremitäten aufweisen, gleichsam wie eine undurchdringliche Schale; sie seien unfähig, Gefühle auszudrücken, d. h., wie Steiner sagt, ihren Bauch sprechen zu lassen.

Bei der »transaktionalen Zergliederung« eines Satzes im Hinblick auf das Skript steht bei Berne an erster Stelle jede Formulierung, die nicht ganz einfach und direkt sagt, was zu sagen ist. Sätze, die nicht zu Ende geführt werden oder mit und-so-weiter enden, verbergen

nach Berne etwas, nach seiner Erfahrung häufig eine Wut auf die Mutter. Ständige Vorbehalte, fortlaufende Konjunktive (»Ich könnte ... «, »Ich würde, wenn ich könnte ... « u.ä.) sind nach Berne Ausdruck eines Verbotes, das auszuführen, was gemeint ist. Auch der gewohnheitsmäßige Gebrauch von »aber« ist nach Berne skriptbedingt. Wer sage »Ich möchte, *aber ... «,* »Ich habe gewonnen, *aber ... «,* drücke damit aus, dass ihm die Erlaubnis fehle, etwas zu tun oder ohne Schuldgefühle sich an einem Gewinn zu freuen.

Siehe auch unter dem Stichwort *Skriptwelt,* was Berne über *Skriptworte* und *Skriptszenerien* schreibt! Siehe das Stichwort *Lachen!* Außerdem gehört auch das ↗*Galgenlachen* und die Galgentransaktion nach Berne zu den Skriptzeichen.

Skriptziel

Überblick

Als *Skriptziel* [script pay-off] gilt bei Endzielskripts (↗Skripttypen) das im Skript vorbestimmte Lebensende. Dieses Ende kann abrupt sein, z. B. durch Suizid, oder es kann als »letzter Akt« über die Bühne des Lebens gehen, z.B. als Vereinsamung. Der Ausdruck *Skriptziel* wird nicht ausschließlich, aber fast immer nur im Hinblick auf tragische Skripts verwandt, wie sie Psychiatern und Psychotherapeuten begegnen.

(Berne 1966b, 1972).

Beispiele

Die *Skriptziele,* die nach Berne in der klinischen Praxis beobachtet werden, könnten meist in vier Kategorien eingeteilt werden: zu vereinsamen, zu verwahrlosen, verrückt zu werden oder umzukommen [Drop dead = Fahr ab!]. Auch eine Alkohol- oder Drogensucht ist eine Methode, sich umzubringen. Berne erwähnt auch nicht selten die Verwahrung als Krimineller. Ein erfreuliches *Skriptziel* zu entdecken sei schwieriger. Auch ein solches gehe auf bestimmte »Direktiven« oder im Skript integrierte ↗Botschaften zurück, aber ein erfreuliches Ende kann eben auch durch ↗Erlaubnisse bedingt sein, die Berne von Direktiven unterscheidet.

Ergänzende Ausführungen

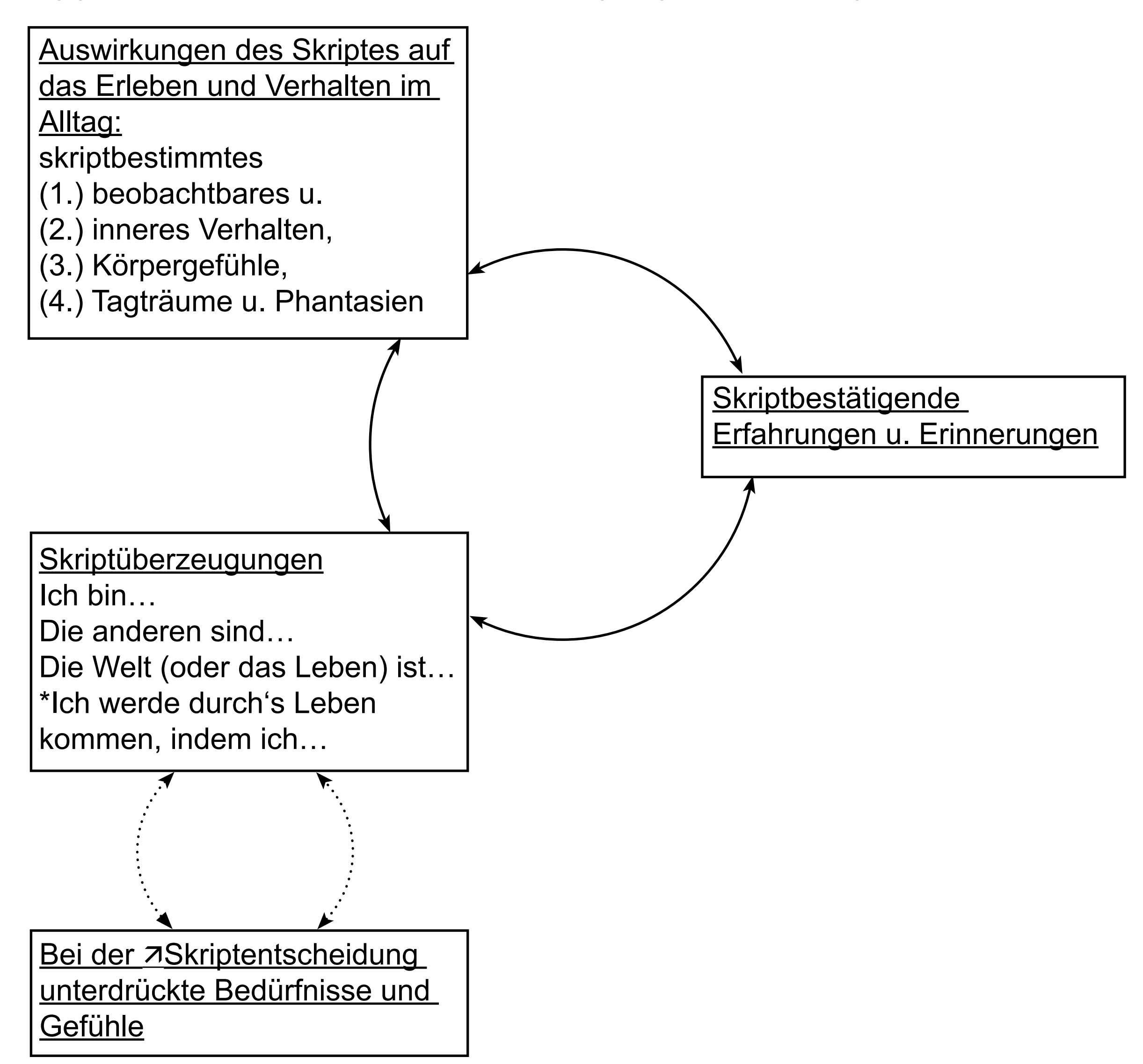
Das *Skriptziel* kann manchmal durch eine direkte Frage aufgedeckt werden: »Wie haben Sie sich als Kind einmal vorgestellt, dass Ihr Leben enden wird?« Da aber die Entscheidung (↗Skriptentscheidung) zu einem Ziel meist in einem so frühen Alter getroffen wird, dass sich der Patient nicht mehr daran erinnert, muss nach Berne im allgemeinen nach Hinweisen auf das *Skriptziel* aus dem, was später im Laufe des Lebens alles geschehen ist, geforscht werden. Unklar bleibt, ob es zutrifft, dass ein Kleinkind sich wirklich solche Skriptziele differenziert vorstellen kann, wie er anscheinend annimmt.

Siehe auch *Skript* und *Skriptapparat!*

Skriptzirkel
auch: Skriptsystem, früher: Racketsystem

Überblick und Beispiel

Der *Skriptzirkel* ist bei gleicher Aussage eine leicht veränderte, aber eingängigere Veranschaulichung des »Racketsystems« nach Erskine u- Zalcman, später durch Erskine umbenannt in »Skriptsystem«. Er umfasst drei aufeinander bezogene und voneinander abhängige Komponenten, in der Skizze die mit ausgezogenen Linien begrenzten Kästchen:



(1.) *Skriptüberzeugungen und –gefühle*, nach den Autoren Trübungen der »Erwachsenenperson« von Seiten der »Elternperson« und des »Kindes«, die sich auf ↗Skriptentscheidungen gründen und diese aufrechterhalten (↗Ich-Zustand: Trübung), z.B. bei einer Patientin, deren Mutter gestorben ist, als sie noch ein Kleinkind war: »Ich bin nicht wichtig, sonst hätte mich meine Mutter nicht verlassen!« (destruktive ↗Grundbotschaft: Sei nicht wichtig!), »Jemandem nahe kommen, führt zu vernichtenden Enttäuschungen!« (destruktive ↗Grundbotschaft: Komm niemandem nah!), »Nur wenn ich dazu beitrage, dass es den anderen immer wohl ist, hat mein Leben Sinn« (↗Antreiber: Sei liebenswürdig!).

(2.) *Auswirkungen des Skripts auf das Erleben und Verhalten im Alltag* [Rackety Displays], z.B. Ist immer liebenswürdig, äußert nie eigene Bedürfnisse, hat keine engen Freunde, keinen Partner (äußeres Verhalten); denkt vor jeder Aufgabe: »Das kann ich ohnehin nicht!« (inneres Verhalten); unfrei und gehemmt in den Bewegungen, immer leicht hochgezogene Schultern (leibliche Eigenheiten); tagträumt, sie werde das Alter einmal einsam und verlassen verbringen müssen (Phantasien).

(3.) *Skriptbestätigenden und skriptverstärkenden Erfahrungen und Erinnerungen*, z.B. »Gestern waren von den Erdbeeren, die mir der Händler einpackte, viele schimmlig; ich bin für ihn als Kunde völlig unwichtig!« (skriptverstärkende Erfahrungen aus der Gegenwart); »Meine Stiefmutter hat ihr eigenes Kind mir immer vorgezogen, mein Vater hat sie nie um mich gekümmert!« (skriptverstärkende Erinnerungen).

Die Besonderheit bei diesem Skriptzirkel im engeren Sinn besteht darin, dass jede Kategorie von Gegebenheiten mit den anderen beiden in einer engen Beziehung steht, insbesondere ergibt sich aus den Skriptüberzeugungen das Verhalten und die Befindlichkeit im Alltag und werden Erfahrungen so ausgelegt und Erinnerungen »hervorgeholt«, die ihnen entsprechen und umgekehrt bestätigen und verstärken das Verhalten und die Befindlichkeit im Alltag einerseits und die Erfahrungen und Erinnerungen andererseits die Skriptüberzeugungen.

Beim Skriptzirkel im weiteren Sinn spielt noch ein zusätzlicher psychologischer Kreislauf eine Rolle. nämlich zwischen den Skriptüberzeugungen und den mit der ↗Skriptentscheidung verdrängten Bedürfnissen und Gefühlen. Nach Erskine sind die Skriptüberzeugungen und das Skript überhaupt Abwehrmaßnahmen gegen Bedürfnisse und Gefühle. Weckt z.B. eine Situation die Sehnsucht nach Nähe, so provoziert dies ganz besonders die Überzeugung, dass es gefährlich ist, einem anderen Menschen nahe zu kommen, und die Versagung, jemandem im Leben je nahe zukommen, verstärkt die unterdrückte Sehnsucht.

(Erskine u. Zalcman 1979; Zalcmann 1986; Erskine u. Moursund 1988)

Ergänzende Ausführungen

Für die Praxis der Psychotherapie illustriert der Skriptzirkel, dass eine Behandlung an irgend einer der Kategorien einsetzen kann, um auch die anderen zu beeinflusse: Ein Teilnehmerin einer ↗Erlaubnisklasse mit leiborientierten Übungen, als Teilnehmerin einer therapeutischen Gruppe, in welcher die Teilnehmer in sich nachspüren, was für destruktiven ↗Grundbotschaften sie unterliegen könnten und ↗Erlaubnisse dazu herausgearbeitet werden, in einer Psychotherapie, in der sorgfältig die Erfahrungen und Erinnerungen im Sinn der ↗Realitätsprüfung überprüft werden.

Nach meiner Erfahrung wird ein solches Skript meistens von einem *Riesenanspruch* (Schultz-Hencke 1940, 1949, 1951) begleitet, sozusagen einer symbiotischen Anspruchshaltung. In unserem Beispiel könnte diese etwa lauten: »Das Schicksal ist es mir schuldig, mir jemanden zu schicken, der mich nicht im Stich lässt und für mich sorgt!«. Eine solche Anspruchshaltung ist für andere oft spürbar und schreckt ab.

Siehe auch das Stichwort *Racketanalyse*; die sich aus dem Entwurf des Skriptzirkels ableitet.

Sozialpsychiatrie
nach Berne

Überblick

Unter *Sozialpsychiatrie* wird *heute* nach der Weltgesundheitsorganisation die Gesamtheit der Maßnahmen verstanden, mit denen bei jemandem, der von einer seelischen Störung bedroht oder befallen ist, die soziale Eingliederung aufrechterhalten oder wieder hergestellt werden kann (1958).

Als Berne im Februar 1958 seine sozialpsychiatrischen Seminare in San Francisco eröffnete, verstand er darunter das Studium dessen, was im einzelnen Individuum bei Kommunikationen mit anderen vor sich geht. Es handle sich dabei nicht um eine sozialpsychologische Grundlagenforschung, sondern gezielt darum, Kommunikationsstörungen beheben zu lernen. Auch die Erhellung der jeweiligen erlebnisgeschichtlichen Hintergründe gehört nach Berne zur sozialpsychiatrischen Praxis.

(Berne 1961; 1963)

Soziogramm

Überblick

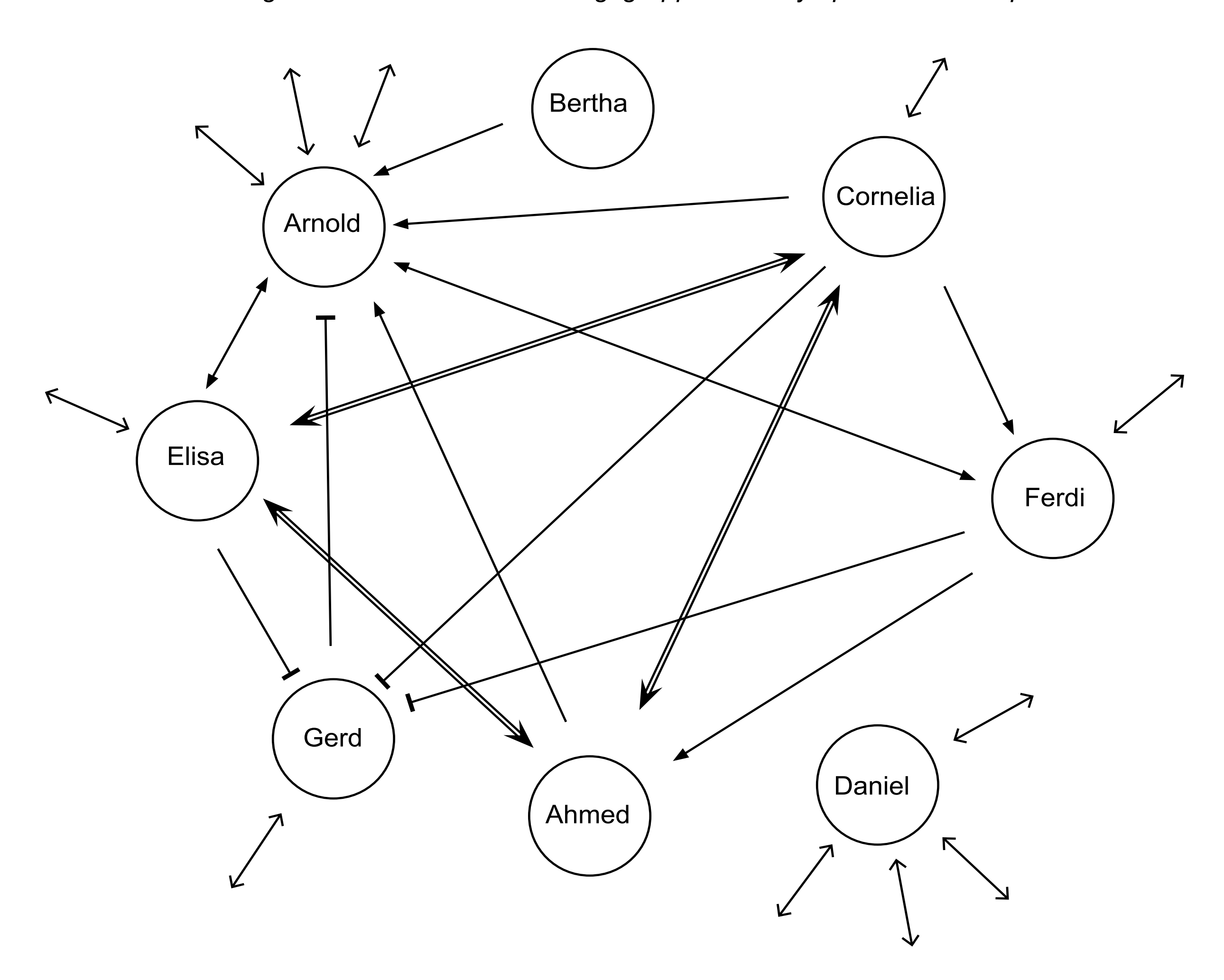
Beim Soziogramm nach Jakob Levy Moreno (1890-1974 – ↗Psychodrama) handelt es sich um die Veranschaulichung des Beziehungsnetzes einer Gruppe. Das Beziehungsnetz kann eine Schulklasse, ein Arbeitsteams, eine Selbsterfahrungsgruppe, eine therapeutische Gruppe usw. sein. Es lässt sich eintragen, wie häufig sich wer an wen in der Gruppe in einer bestimmten Zeitspanne gerichtet hat. Es lässt sich auch veranschaulichen, wie Sympathie und Antipathie in einer Gruppe verteilt sind, z. B. durch Auswertung der Fragen »Mit wem möchtest du sehr gerne beisammen sein?« und »Wen möchtest du auf keinen Fall dabei haben?«. Sympathie kann dann im Soziogramm z.B. als Pfeil, Antipathie durch Barrieren veranschaulicht werden. Moreno hat verschiedene Formeln und Klassifikationen zur Soziometrie entworfen.

Nach Berne sollte jedem Studenten der Gruppentherapie die Soziometrie bekannt sein (1963, p.256/nicht übersetzt).

(Böckli 1955; Moreno 1959).

Beispiel

Soziogramm einer Selbsterfahrungsgruppe nach Sympathie und Antipathie



Das hier wiedergegebene Soziogramm bezieht sich auf Sympathie/Antipathie. Ein Studium der im ersten Augenblick für den Betrachter verwirrenden Konstellation gibt dem Geübten ganz bestimmte Aufschlüsse: Arnold ist ein so genannter *Star*; er hat die meisten positiven Zuwendungen. In *Isolation* sind Bertha und Daniel, wobei Bertha auch keine wichtigen Außenbeziehungen hat, Daniel aber »weigert sich«, sich in die Gruppe einzugeben. Er hat die berufliche Verpflichtung, eine Selbsterfahrungsgruppe »zu absolvieren«, sieht aber nicht ein, was er hier soll. Seine gruppendynamische Rolle kann wertvoll sein, da sie die Gruppe zur Klarstellung zwingt, was eine Selbsterfahrungsgruppe eigentlich ist und inwiefern sie sich von Alltags- oder Werkgruppen unterscheidet. Gerd wird von den meisten abgelehnt und lehnt den »Star« ab. Es besteht ein *Dreieck* (von mir hier durch Doppellinien gekennzeichnet) von gegenseitiger Zuwendung zwischen Cornelia, Elisa und Ahmed. Für Ahmed wird vermutlich die Gruppe von großer Bedeutung sein, da er scheinbar keine bedeutungsvollen Außenbeziehungen hat. Die Doppelpfeile nach außerhalb der Gruppe bezeichnen ganz ungefähr, ob ein Teilnehmer außerhalb der Gruppe viele für ihn wichtige Beziehungen pflegt oder wenige oder gar keine. Um das abzuschätzen sind vorerst Aussagen der Teilnehmer darüber nötig, die aber nach meiner Erfahrung in dieser Beziehung oft unzuverlässig sind.

Ergänzende Ausführungen

Es kann sich bei einem Soziogramm um eine *Momentaufnahme* handeln, z.B. nach den allerersten zwei Sitzungen einer geschlossenen Gruppe, wie ich es mir für das Beispiel vorstelle, oder um eine *erstarrte Beziehungssituation*, nachdem die Gruppe schon längere Zeit bestanden hat. Ganz intuitiv erfasst ein erfahrener Gruppenleiter das Beziehungsnetz meistens recht genau auch ohne Aufzeichnung, aber zu didaktischen Zwecken handelt es sich um eine willkommen Art der Veranschaulichung. Das Soziogramm einer therapeutischen Gruppe ist besonders sinnvoll, wenn diese als Selbsterfahrungsgruppe geführt wird, d.h. wenn die Teilnehmer zu gegenseitiger Kontaktaufnahme ermuntert werden, um sich im Bild von den anderen selbst erfahren zu lernen und die Beziehungsverhältnisse auch zur Sprache gebracht werden. In »erfahrenen« Selbsterfahrungsgruppen habe ich auch immer wieder Soziogramme durch die einzelnen Teilnehmer oder durch Untergruppen herstellen und vergleichen lassen.

Spiel
auch: psychologisches Spiel

Überblick

Die Lehre von den psychologischen Spielen [games] bildet nach Berne eine der vier Säulen der Transaktionsanalyse neben den Lehren von den ↗Ich-Zuständen, von den ↗Transaktionen und vom ↗Skript. Berne beschreibt psychologisch geistreich Hunderte von Kommunikationssequenzen zwischen meistens zwei, ausnahmsweise auch mehreren Personen, mit einem Anfang und einem Ende, die er als Spiele bezeichnet. Die theoretischen Ausführungen dazu sind unklar und widersprüchlich. Keine der psychologischen Definitionen oder Aussagen zu Spielen von Berne gelten für alle diese Spiele nicht einmal der Ausdruck Game (S.u.). Es handelt sich um eine Familienähnlichkeit, d.h. keine Eigenheit gilt für alle, sondern immer nur für eine Gruppe und diese Gruppen überschneiden sich. Das hat Berne offensichtlich selbst eingesehen, weswegen er schließlich (1970, 1972) nur eine ganz eingeschränkte Definition gelten lassen will, die ich im folgenden als »Spiele im engsten Sinn« anführen werde. Die meisten Transaktionsanalytiker wie auch ich folgen ihm in dieser Beziehung nicht, denn eine solche Einschränkung würde eine Verarmung der Lehre von den Spielen bedeuten; es würden dabei bereits in das Gedankengut der Transaktionsanalyse eingegangene und als modellhaft geltende Kommunikationsmuster wegfallen, worunter auch viele aus der Monographie *Spiele der Erwachsenen* (1964), durch die Berne berühmt worden ist.

Spiele [games = Spiele, bei den gewonnen oder verloren werden kann, wie Tennis oder Schach] sind eine der sechs mitmenschlichen Umgangsformen nach Berne (↗Zeitgestaltung) und zwar solche, bei der die Beteiligten nicht offen und direkt, wie es Berne als Ideal vorschwebt, sondern indirekt, d.h. auf Umwegen und verschleiert miteinander verkehren. Nach Berne ist das bei keiner anderen der Umgangsformen (↗Zeitgestaltung), also weder bei Ritualen, noch bei Zeitvertreib *(?), noch bei einer Aktivität, noch bei ↗Intimität der Fall.

Wir könnten auch treffend sagen: Bei einem Spiel wird ***»nicht mit offenen Karten gespielt«*, wenn wir uns bei dieser Fomulierung nur klar sind, dass dies durchaus nicht immer bedacht und gezielt geschieht.

Es hat sich mir bewährt, didaktisch Spiele im weitesten, im engeren und im engsten Sinn zu unterscheiden:

Spiele im weitesten Sinn sind Kommunikationsfolgen, die eingeleitet werden durch eine Anrede in Worten oder auch durch eine Mimik, die etwas anderes aussagt, als was eigentlich gemeint ist. Wenn in der Fachsprache der Transaktionsanalyse gesagt wird, es handle sich bei Spielen immer um doppelbödige ↗Transaktionen oder Transaktionen mit Hintergedanken

[ulterior transactions], so muss gleichzeitig gesagt werden, dass diese »Hintergedanken« wesensmäßig unvergleichbar verschieden sein können.

Spiele im engeren Sinn sind Spiele wie soeben definiert, aber nur solche, bei denen das Motiv des Kontaktes oder für die Aufrechterhaltung des Kontaktes von Seiten des Initianten [agent] bewusst oder unbewusst *unredlich* ist, d.h. darauf zielt, sich selbst oder den Mitspie-ler [respondent] zu seinem eigenen, materiellen oder ideellen Nutzen auf irgend eine Art »hinters Licht zu führen«.

Meistens – aber nicht immer – denkt Berne nur an solche Spiele, wenn er von Spielen spricht!

Spiele im engsten Sinn sind oben als unredlich bezeichnete Spiele, wobei aber im Laufe des Kontaktes das unredliche Motiv dem Mitspieler oder den Mitspielern plötzlich offenbar wird, womit der Kontakt abbricht. Diesen Verlauf fasst Berne in einer *Spielformel* zusammen (s. dazu unten!).

Wie bereits erwähnt, wollte Berne von 1970 an nur den Kommunikationsmustern, die ich soeben als »Spiele im engsten Sinn« umschrieben habe, den Titel »(psychologische) Spiele« zuerkennen. Stewart u. Joines (1987) und Tilney (1999) folgen ihm darin und glauben, die Spiele, die ich als solche im weiteren und weitesten Sinn umschrieben habe, seien den ↗Ausbeutungstransaktionen von Fanita English gleichzusetzen. Wenn die Beispiele von English zu den Ausbeutungstransaktionen beachtet werden, trifft das nicht zu.

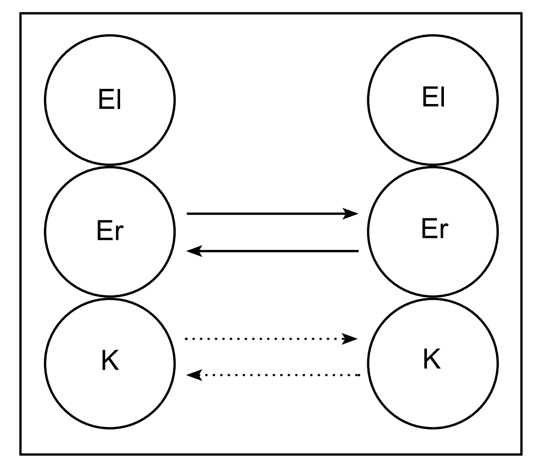
(Berne 1958, 1961, 1963, 1964b, 1966, 1970, 1972; Constant 1983; James, J. 1973, 1976; Stewart u. Joines 1987; Tilney 1999)

1. Beispiel für ein Spiel, das nur im weitesten Sinn zu definieren ist

Das Spiel »Kunstgalerie« (frei nach Berne, 1964b, p.33/S.39)

Ein Besucher in einer Kunstausstellung folgt mit einem gewissen Abstand fortlaufend einer Besucherin. Als diese eben vor einem Bild von Gauguin steht, tritt er schließlich neben sie und sagt: «Gefällt Ihnen Gauguin auch so gut?». Und dann sehen sie sich die weiteren Bilder gemeinsam an und tauschen ihre Eindrücke aus. Beim Verlassen der Ausstellung, fragt er sie: «Könnten wir nicht zusammen noch einen Kaffee trinken gehen?»

Der Annäherung des Mannes lag ein hinter- oder untergründiges Anliegen oder Motiv zu Grunde. Es ging ihm nicht in erster Linie um die Sache, d.h. zu erfahren, wie Gauguin der Besucherin als Maler gefällt, sondern um die Aufnahme einer Beziehung. Obgleich es dabei weder Sieger noch Besiegte gibt, spricht Berne bei diesem Liebeleispiel von einem *Game!*



Berne versucht, was vor sich geht, dem Modell von ↗Transaktionen einzuordnen, indem er feststellt, das scheinbare, vorgeschützte – Berne: »plausible« – Anliegen spiele sich in Transaktionen zwischen «Erwachsenenperson» und «Erwachsenenperson» ab, nach einem Ausdruck von Berne *auf sozialer Ebene*, in unserem Beispiel eine »erwachsene« Konversation über Kunstwerke. Das hinter- oder untergründige Anliegen aber spielt sich in Transaktionen zwischen »Kind« und »Kind« ab, wie nach Berne alles, was mit Liebelei oder Liebe zu tun hat. Das wäre die *psychologische Ebene*. Bei der Veranschaulichung vom Verlauf von Transaktionen in einem Diagramm handelt es sich um doppelbödige Transaktionen [ulterior transactions = Transaktionen mit Hintergedanken].

Bei doppelbödigen Transaktionen gilt die dritte ↗Kommunikationsregel von Berne: «Bei Transaktionen mit doppelbödigen Botschaften ergibt sich, was darnach geschieht, aus dem, was unterschwellig ›gesagt‹ worden ist».

Eine wichtige Testfrage bei psychologischen Spielen lautet: »Was hätte ein kleines Kind gesagt?« (frei nach Berne 1972, p.21/S.37). *Ein solches hätte nicht gefragt: »Gefällt Ihnen Gauguin auch so gut?«, sondern gesagt: »Ich habe dich gern!« oder die Besucherin bei der Hand genommen

In Tat und Wahrheit ist das Spiel nicht so abgelaufen, wie von mir geschildert. Auf die Frage: »Gefällt Ihnen Gauguin auch so gut?«, antwortete die Besucherin, eine Patientin von Berne, vielmehr wie ein Kind: »Ich mag Sie auch!« und zu Berne berichtete sie weiter: »So gingen wir denn zusammen aus und nahmen einen Drink! Er ist ein sehr netter Junge.«. Sie ist also auf das Spiel nicht eingetreten, sondern gleich direkt geworden, hat aber auch damit erkennen lassen, dass sie die »Spielregeln« kennt.

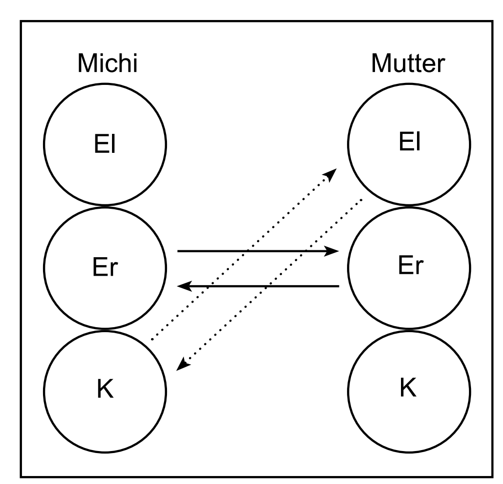
**Anmerkungen zum Spiel »Kunstgalerie«, Musterbeispiel eines nur nach der weitesten Definition zu definierenden Spiels*

Der Initiant hat sich vorgetastet und traf beim Mitspieler auf ein Entgegenkommen, sonst hätte sich gar kein Spiel entwickelt. Er folgt dabei gesellschaftlichen Regeln, von denen er annahm, dass die Besucherin sie kennt. Beiden an diesen Spielen Beteiligten war bewusst, um was es ging. Es kam zu keiner Unredlichkeit; von einer solchen könnte auch nicht die Rede sein, wenn der Angesprochene den Wunsch des anderen abgelehnt hätte, was für diesen übrigens weniger peinlich gewesen wäre, als wenn er direkt vorgegangen wäre und nicht »durch die Blume« gesprochen hätte. Das mag auch einer der Gründe gewesen sein nicht direkt vorzugehen, wie denn überhaupt in der Erotik gewisse »Spielregeln« gelten; ohne deren Kenntnis die Besucherin gar nicht gewusst hätte, um was es ihm geht.

2. Zwei Beispiele für Spiele im engeren Sinn, d.h. unredliche Spiele, auch manipulative Spiele

2.1 Michi und seine Mutter (frei nach Berne 1964b, p.59/S.72f)

Das 9-jährige Schulmädchen Tanja klagt bei Tisch in der Familie über Bauchschmerzen und will nicht weiter essen. Die Eltern schlagen ihm vor, statt zur Schule zu gehen, sich hinzulegen und sich heiße Wickel machen zu lassen. Der zwei Jahre jüngere Bruder Michi klagt darauf auch über Bauchschmerzen und meint, er könne auch nicht zur Schule gehen und brauche ebenfalls Pflege. Die Mutter meint bekümmert: »Vielleicht geht in der Schule eine Bauchgrippe um!« und auch Michi darf sich hinlegen.



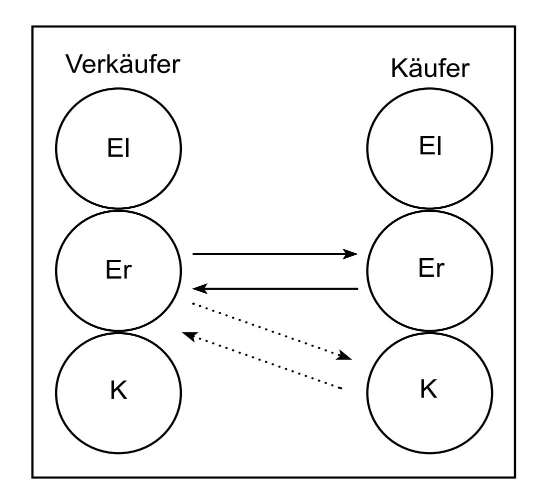
Die Transaktionen verlaufen bei diesem Beispiel ebenfalls doppelbödig. Auf sozialer Ebene informiert Michi die Mutter: »Ich habe Bauchschmerzen!« und die Mutter informiert ihn, über ihre Überlegungen und was er tun soll. Auf psychologischen Ebene von Michi aus: »Ich möchte von der Mutter auch umsorgt und gepflegt werden wie meine Schwester!« und von der Mutter aus: »Dem armen Jungen muss geholfen werden!«

In Tat und Wahrheit allerdings sind in diesem Fall die Eltern auf die Einladung zu einem Spiel durch Michi nicht eingegangen. Der Vater meinte nämlich zu Michi: »Willst du wirklich Theater spielen?« Der Junge habe gelacht. Ich könnte mir denken, dass er auch noch gesagt hat: »Ich hätte eben auch gerne Bauchschmerzen!«.

2.2 Der Autokauf (L.S.)

Ich ging seinerzeit als junger und keineswegs begüterter Familienvater ein Auto kaufen. Das konnte nichts anderes sein als ein preiswerter Mittelklassenwagen. Als ich mich in einem Autoverkaufsgeschäft schon fast für ein bestimmtes Modell entschlossen hatte, fiel mein Blick auf einen flotten kleinen, wenn auch erheblich teureren Sportwagen. Ich setzte mich probeweise hinein und kam mir sehr wichtig vor. Der Verkäufer sagte: »Ich glaubte, sie seien kein sportlicher Fahrer!« – und ich nahm auf der Stelle diesen Sportwagen! Nachher stellte sich heraus, dass wir, um in die Ferien zu fahren, nur ganz ungenügend Platz für's Gepäck hatten und die Kinder sich jedesmal, mehr aufeinander als nebeneinander, in den Notsitz hineinquetschen mussten.

Später habe ich eine Beschreibung fast derselben Szene in der transaktionsanalytischen Literatur als Beispiel eines Spiels gefunden.



Es handelt sich um ↗Transaktionen im Winkel [angular transactions]: Auf sozialer Ebene zwischen »Erwachsenenperson« und »Erwachsenenperson« wird bei einem Kauf nach rationalen Gesichtspunkt ausgesucht und verhandelt, bis der Verkäufer etwas sagt, was das »Kind« des Käufers hervorlockt, das dann beim Kunden »das Heft in die Hand nimmt« und aus ganz anderen als rationalen Gründen die Entscheidung fällt. Die psychologische Ebene verläuft im Winkel zur sozialen. Es handelt sich nach Berne um ein typisches Verkäuferspiel.

**Anmerkungen zu den Musterbeispielen von unredlichen Spielen*

Bei einem unredlichen Spiel können wir einen (bedacht oder unbedacht) unredlichen Spieler von einem arglosen unterscheiden. Bewusstsein dessen, was vor sich geht, hat, wenn überhaupt, nur der Unredliche. Der bedacht oder unbedacht »Unredliche« Initiant trifft beim Mitspieler auch hier auf ein Entgegenkommen: Michi bei der Mutter auf ihre mütterliche Besorgtheit, der Autoverkäufer bei mir auf meine jungenhafte Lust, in einem Sportswagen zu fahren. Michi kennt aus früheren Erfahrungen die mütterliche Besorgtheit, jeder fähige Verkäufer ist nach Berne ein psychologischer Sachverständiger auf diesem Gebiet. Beide wür-den mit einer direkten Aussage scheitern, Michi mit: »Ich möchte auch nicht zur Schule gehen und mich von Mutti pflegen lassen!«, der Autoverkäufer mit: »Den Sportwagen verkaufe ich Ihnen lieber, meine Provision wäre höher!«

3. Beispiele für Spiele im engsten Sinn, d.h. unredliche oder manipulative Spiele nach der Spielformel

3.1 Judith und der Gruppenleiter (Berne 1970, p.153/S.129f; 1972, p.24/S.42)

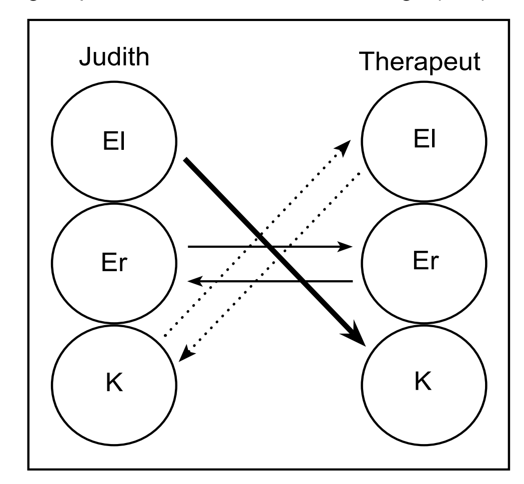
Judith (Teilnehmerin an einer Gruppentherapie zum Leiter): »Denken Sie, ich werde je gesund?« – Gruppenleiter: »Ja, das nehme ich an!« oder: »Natürlich werden Sie das!« – Judith: »Wieso meinen Sie eigentlich, sie wüssten alles?«.

Hätte der Therapeut geantwortet: »Das kommt auch auf Sie an!« wäre es zu keinem Spiel gekommen, hätte er auf ihren Vorwurf hin lachend gesagt hätte: »Ja wirklich: Da haben Sie mich erwischt! Es kommt auch auf Sie an!« oder »Wer hat in Ihrer Kindheit behauptet, Ärzte oder Männer glaubten, sie seien allwissend?«

Den Verlauf eines solchen Spiels illustriert Berne mit einer *Spielformel* nach dem Vorbild nicht einer mathematischen, sondern einer chemischen Formel:

*Köder + *Spielanfälligkeit = Reaktion → *Katze aus dem Sack*
→ Verdutztheit → Spielgewinn

Statt von einem »Köder« spricht Berne auch von »Fallstrick« oder »Betrug durch Vertrauensmissbrauch« [con], statt von *»Spielanfälligkeit«, wie ich vorschlage, spricht Berne von »Schwäche« oder »Handhabe« (der von ihm oft gebrauchte Ausdruck »Gimmick« [etwa: Trick] ist unpassend). Statt von *»Katze aus dem Sack«, wie ich vorschlage, spricht Berne von »Umschaltung« (s.u.).



Die Frage der Patientin ist als *Köder* zu verstehen, mit dem die Patientin den Therapeuten an einer schwachen Stelle, eben seiner Spielanfälligkeit »fangen« will. Die *Reaktion* des Therapeuten zeigt, dass ihr das gelungen ist. Die *Spielanfälligkeit* besteht nach der Annahme von Berne vor allem in der Überschätzung eigener Fähigkeiten, meines Erach-tens aus dem Bestreben, als Psychotherapeut immer väterlich wohlwollend und ermutigend zu sein. Es kommt zur *Katze aus dem Sack*, womit nach Berne klar wird, was die Patientin mit ihrer Frage erreichen wollte, und unmittelbar darauf zu einer einfühlbaren *Verdutztheit* des Therapeuten. Der *Spielgewinn* ist bei der Patientin ein triumphierendes Gefühl, tiefenpsychologisch gesehen möglicherweise über den Vater und die Brüder; beim Therapeuten besteht der Spielgewinn aus der Bestätigung: »Da sieht man einmal mehr, wie undankbar doch die Patienten sind!«. Das »einmal mehr« entspricht einer ↗Rabattmarke. Der Spielgewinn ist sozusagen die Schlussfolgerung, die von den Beteiligten aus dem Spielverlauf gezogen wird und wer von den Beteiligten im Skript verhaftet ist, wird eben die Schlussfolgerung im Sinne seines Skripts ziehen. – Das Diagramm dazu findet sich nicht bei Berne; es handelt sich um einen Versuch von mir.

3.2 Der Heiratsschwindler (Beispiel von L.S. zur Feststellung von Berne, dass auch ein Betrug ein Spiel ist)

Ein schlauer Bursche lernt eine anscheinend vermögende junge Frau kennen. Er nähert sich ihr und zieht sie in ein Gespräch. Er spürt, dass er attraktiv auf sie wirkt und heuchelt Verliebtheit. Sie gehen eine Beziehung zusammen ein. Er knüpft der »Freundin« unter irgendwelchen Vorwänden mehr und mehr Geld ab, was sie ihm vertrauensvoll gibt. Schließlich verschwindet er spurlos und mit ihm das Geld. Die junge Frau bleibt, um einen großen Teil oder ihr ganzes Vermögen geprellt, zurück.

Als *Köder* dient hier die geheuchelte Verliebtheit oder Liebe. – Die *Spielanfälligkeit* bei der Frau ist ihre Sehnsucht nach Partnerschaft, vielleicht zusätzlich eine allgemein vertrauensselige Haltung. – Die *Reaktion* der Frau ist ihr finanzielles Vertrauen. – *Die Katze aus dem Sack* ist durch das Verschwinden des Geliebten mit dem Geld gegeben. Hier wird das vordem verborgene Motiv offenbar. – Die *Verdutztheit* der Frau, hier wohl eher eine verzweifelte Ent-

täuschung, ist die unmittelbare Folge. – Der *Spielgewinn* ist beim Heiratsschwindler der materielle Profit und wäre nach Berne, wie sich aus seiner Analyse anderer Spiele ergibt, zusätzlich auch eine kindliche Freude über die erfolgreiche Anwendung seiner List; bei der Frau besteht der Spielgewinn in der Einsicht, wie schlimm die Welt ist oder wie schlimm die Männer sind. Da wir gerade in kritischen Situationen unsere Erfahrungen nach unserem Skript auslegen, könnte die Frau auch sich sagen: »Da sieht man einmal mehr, wie schlimm die Männer sind!«

**Anmerkungen zu den Musterbeispielen für Spiele im engsten Sinn*

Die Annahme von Berne, dass in diesen wie in vergleichbaren Fällen der Initiant vom Beginn an den Mitspieler gezielt »hereinlegen« will, trifft nach meiner Erfahrung häufig nicht zu und in solchen Fällen ist dann auch der Ausdruck »Köder« für den ersten Spielzug erst im nachhinein passend! Das gilt sogar für Verlaufformen, die einem Heiratsschwindel vergleichbar sind, so wenn eine Studentin sich tatsächlich in einen vermögenden Mann verliebt, der ihr Leben und Studium bezahlt, ihn dann aber nach der Abschlussprüfung in Stich lässt! Verliebtheit ist vergänglich! Sie mag sich ursprünglich mit Recht entrüstet gewehrt haben, wenn Kommilitonen meinten, sie habe sich den Mann »geangelt«!

Die Spielanfälligkeit ist das Entgegenkommen des Mitspielers, ohne das es nicht zu einem Spiel kommen kann. Eine solche Spielanfälligkeit kann manchmal auch aus der sichtbaren Haltung eines Menschen erahnt werden und kann dann ihrerseits wie ein Köder verlockend wirken.

Den Spielzug »Katze aus dem Sack« heißt bei Berne, wie bereits erwähnt, »Umschaltung«. Dabei ist eine Umschaltung von einer manipulative Rolle nach dem ↗Dramadreieck in eine andere gemeint, bei Judith nach Berne von einer Opferrolle in eine Verfolgerrolle, während der Therapeut von einer Retterrolle in eine Opferrolle wechsle, beim Heiratsschwindler, von mir Berne nachempfunden, von einem Retterrolle in eine Verfolgerrolle, während die betroffene Frau von einem geretteten Opfer in eine verfolgtes Opfer wechselt.

Im Zusammenhang mit Spielen ist es üblich, die manipulativen Rollen des Dramadreiecks großzügig auszulegen. Es frägt sich nämlich, ob eine Patientin, die den Therapeuten fragt, ob ihr Leiden heilbar ist, diesen aus einer Opferrolle zu einer Retterrolle provoziert. Es ist auch eine Umdeutung einer Retterrolle, wenn nach Tilney (1999, Stichwort »Rapo«) bei jemandem von einem Retter gesprochen wird, der verschafft, was verlangt wird und erst noch nur scheinbar retten will (wie beim Heiratsschwindler). Entsprechend handelte es sich bei der betrogenen Frau nicht um eine Opferrolle im üblichen Sinn!

Das Offenbarwerden der Unredlichkeit ist für mich das wesentlichere Moment dieses Spielzuges als die Umschaltung von einer Rolle in eine andere, deshalb spreche ich von »Katze aus dem Sack« statt von »Umschaltung«; aus derselben Überlegung sprechen manche französischsprachige Autoren vom »coup de théâtre« (Jaoui, G. 1979, p.219; Cardon u. Mermet 1982) und nicht von volte-face.

4. Spiele von psychotherapeutischem Interesse

Es handelt sich um Spiele aus irgend einer der erwähnten Kategorien, die eine gestörte Beziehung oder Beziehungsfähigkeit kennzeichnen und die einer Besserung oder Heilung im Wege stehen. Es handelt sich um solche Spiele, an die Berne offensichtlich denkt, wenn er feststellt, nur in der psychotherapeutischen Praxis könne erfasst werden, was Spiele wirklich seien.

Psychotherapeutisch interessierende Spiele sind überdies solche, die für jemanden typisch sind, die er also mit demselben Partner oder immer wieder anderen spielt und zwar um Skriptüberzeugungen zu bestätigen. Im allgemeinen werden solche Spiele unter Leuten gespielt, die zusammenleben oder eng zusammenarbeiten, so auch Klienten und Berater,

Patienten und Therapeuten. Es gibt psychotherapeutisch oder beraterisch tätigeTransaktionsanalytiker, die aussschließlich für jemanden persönlich typische oder für eine Beziehung typische Spiele als Spiele gelten lassen.

Da sieht man einmal mehr, dass ... ! (frei nach Constant 1983)

Eine Ehemann zu seiner Frau: »Wo sollen wir essen, wenn unsere Gäste angekommen sind?« – Ehefrau: »Was meinst du?« – Ehemann: »Ich möchte, dass du entscheidest!« – Ehefrau: »Wir könnten in der Linde am See essen. Da ist die Aussicht schön! Aber auch in dem alten Gasthaus der Krone haben wir schon sehr gut gegessen. Natürlich käme auch das Badhotel in Betracht. Es war dort auch immer nett!« – Ehemann: »Und was meinst du nun, wo wir essen sollen?« – »Dort, wo es dir am angenehmsten ist!« – Ehemann: »Um Himmels Willen! Wieder einmal kannst du nicht sagen, was du wirklich willst! Warum können sich auch Frauen nie entscheiden!«.

Der *Spielgewinn* ist für den Mann die Bestätigung seiner Überzeugung: »Da sieht man einmal mehr, dass Frauen unfähig sind, sich zu entscheiden!«, was er angestrebt hat, für die Frau möglicherweise: »Wieder habe ich versagt!«.

5. Weitere in der transaktionsanalytischen Literatur häufig erwähnte Spiele (Berne 1964b)

Das übergeordnete Ziel eines Spiels besteht meistens darin, Überlegenheit seiner selbst oder des anderen oder Unterlegenheit seiner selbst oder des anderen zu bestätigen. Die emotionale Färbung einer Auseinandersetzung verrät dem Kundigen, sei er ein unbeteiligter Beobachter oder, wenn selbst einbezogen, in einem Augenblick distanzierender Besinnung, dass ein Spiel in Gang ist. Worauf mich Uli Dehner (mündliche Miteilung) aufmerksam gemacht hat: Auseinandersetzungen darüber, wer recht hat, wer angefangen hat oder wer schuld ist, sind praktisch immer Spiele.

Wer Rechnungen im Restaurant oder solche von Handwerkern immer genau prüft und sichtlich aufleuchtet, wenn er einen Fehler findet, spielt *Jetzt hab ich dich aber erwischt!*, nach Berne eine Kompensation eigener unbewusster Minderwertigkeitsgefühle. Eine gegenteilige Haltung nimmt derjenige ein, der immer wieder bei der Erledigung aufgetragener Arbeiten versagt. Er spielt *Tritt mich!* Gerät er an jemanden, der vorzugweise »Jetzt hab ich dich aber erwischt!« spielt, ergänzen sie sich ausgezeichnet zu einem komplementären Spiel. Berne äußert immer wieder den Verdacht, dass zwei Spieler ganz allgemein *komplementäre* Spiele spielen. – Als Beispiel des Spiels **Komm her!/Hau ab!* (auch: Hilfe, Vergewaltigung!) führt Berne eine Frau an, die sich einem Mann verlockend nähert, ihn dann aber stehen lässt (1. Grad des Spiels) oder sich auf einen Flirt einlässt, um dann aber, wenn er mehr erwartet, ihn von sich stösst: »Auch so einer!« (2. Grad) oder sich sogar sexuell einlässt, um dann »Hilfe, Vergewaltigung!« zu rufen (3. Grad).

Ich kennzeichne dieses Spiel mit dem Schlagwort »Komm her!/Hau ab!«, da es sich beim Spiel, das in der transaktionsanalytischen Literatur unter dem Schlagwort »Hilfe! Vergewaltigung« bekannt ist, meines Er-achtens nur um eine erotische Variante des Spiels »Komm her!/Hau ab!« handelt! Zechnich (1973) kennt z.B. auch eine soziale Variante.

Nach Berne kann jedes konkrete Spiel als ein solches 1. Grades (gesellschaftlich noch zulässig), 2. Grades (nicht in der Öffentlichkeit gespielt, *psychisch verletzend) oder 3. Grades (zu unumkehrbaren Folgen führend) betrachtet werden. – Das Spiel *Ja, aber ...* spielt jemand, der sich über ein persönliches Problem beklagt, aber dann jeden Lösungsvorschlag scheinbar begründet abblockt, nach Berne weil er den Ratgebern – im Grunde genommen seinen Eltern – beweisen will, dass sie ihm nicht überlegen sind. – Das Spiel *Wenn du nichts wärst ...* oder *Wenn er nicht wäre ...* spielt jemand als Ehegatte, enger Mitarbeiter oder Famlienmitglied,

wenn er dem anderen vorwirft, dass er ihn einschränkt, im Grunde genommen aber froh darüber ist, dass er nicht selbstverantwortlich für sich handeln muss. – Das Spiel *Holzbein* wird von jemandem gespielt, der eine tatsächliche oder scheinbare körperliche (z.B. eben ein Holzbein) oder seelische Schwäche vorschützt, um sich vor Verantwortung zu drücken, z.B. »Was können Sie schon von jemandem erwarten, der als Kind von einem Heim in ein anderes verschoben wurde!«. Natürlich wird dieser Ansatz erst zu einem Spiel zu zweit, wenn er auf jemandem trifft, der darauf anspricht, mit anderen Worten: Mitleid mit dem Spieler hat und ihn auch von Arbeiten entlasten will, die er selbst erledigen könnte. – Das Spiel *Tumult* besteht darin, dass ein Streit vom Zaune gebrochen wird, um Intimität zu vermeiden (↗Ödipus-Konstellation, Beispiel 2). – Beim Spiel *Räuber und Gendarm* geht es einem Kriminellen (nicht jedem Kriminellen!) um den Kitzel bei der Verfolgung. Es handelt sich sozusagen um ein »Fang mich!«-Spiel. – Ehepartner beim Eheberater *(oder zerstrittene Mitarbeiter beim Personalchef) spielen oft das Spiel *Gerichtshof*, indem sie wissen wollen, wer nun recht hat, aber nicht sehen, dass es – sei es in der Ehe, sei es bei einer Mitarbeiterschaft – darauf ankommt, konstruktiv miteinander umgehen zu können, und nicht darauf, recht zu haben(↗Psychodynamik 2. Beispiel). – Beim Spiel *Psychiatrie*, ist es den Beteiligten, dem Patienten und dem Therapeuten z.B. wichtiger zu wissen, was das Leiden für einen Namen hat oder welche Wurzeln es in der Kindheit haben mag oder mit Fachausdrücken zu jonglieren, als den Patienten zu einer Änderung anzuregen und für diesen, sich zu einer solchen zu entscheiden (↗Psychotherapie). Nach meiner Erfahrung kann der Patient oder der Therapeut der Initiant sein, der dann beim anderen auf ein Entgegenkommen trifft. Es ist meines Erachtens – auf jeden Fall, wenn es vom Patienten ausgeht – nicht ein unredliches, sondern ein unbedacht »ablenkendes Spiel«.(↗Widerstand, Beispiel 5)

Wenn der Patient als Motiv zur Aufsuchung des Psychotherapeuten, die Frage angibt, ob er noch normal sei, wie mir das mehrfach passiert ist, ist das eine völlig unbedachte und für mich gut einfühlbare Einladung zum Spiel »Psychiatrie« mit sich selbst und gleich Anlass zu einem fruchtbaren Gespräch!

Das Spiel *Schuldner* besteht nach Berne darin, daß z.B. junge Ehepaare, eine Wohnung mieten, die so teuer ist, daß sie die Möglichkeiten ihres Budgets übersteigt. Sie bleiben die Miete schuldig. Es kommt zu unerfreulichen Auseinandersetzungen, aber das Ehepaar kommt doch zum heimlich angestrebten «Gewinn», nämlich zur Betätigung ihrer Überzeugung, auch ihren Freunden gegenüber, wie rücksichtslos und habgierig Vermieter sind. Der Vermieter seinerseits sieht sich in seiner Meinung bestätigt, daß «alle» ihn betrügen wollen oder daß er einfach immer Pech hat mit der Auswahl der Mieter («Warum passiert dies auch immer gerade mir!»). Es ist dabei nach Berne kein Zufall, daß gerade dieser Vermieter und gerade diese Mieter sich zusammengefunden haben. – Das *Alkoholikerspiel* siehe unter dem Stichwort *Sucht!* – Beim Spiel *Kavalier* umschwärmt ein Verehrer eine Frau und lässt sich in diesem Zusammenhang vielleicht sogar zu Abfassung von Gedichten inspirieren, ohne sie je ernsthaft zu bedrängen. Dieses Spiel gehört zu den *gutartigen Spielen*, die Berne auf den Wunsch des Verlegers in seine Monographie über Spiele aufgenommen hat (Hostie 1987), wobei er aber durchblicken lässt, dass er selbst daran zweifelt, ob es sich wirklich um psychologische Spiele handelt.

Bei Berne scheinen, was seine Auffassung von Spielen anbetrifft, zwei Auffassungen im Streit zu liegen: Einerseits beschreibt er immer wieder ganz unzweideutig den einen Spieler als Initianten und den Mitspieler als mehr oder weniger unschuldiges Opfer; *andererseits* aber schreibt er, daß immer beide einen »Gewinn« aus dem Spiel zögen und es kein Zufall sei, daß sie sich gefunden hätten.

Besonders drastisch ergibt sich der Zwiespalt von Berne aus seinen Be-merkungen zum Spiel *»Frigide Frau«* Dieses bestehe darin, daß eine Frau ihrem Mann den Geschlechtsverkehr ver-weigere, ihn aber immer wieder in

Versuchung führe, sich ihr sexuell zu nähern, nur um ihn wieder abweisen zu können. *Einerseits* schreibt Berne, die einleuchtendste Strategie, die sich dem Ehegatten aufdränge, um seiner Frau »den Wind aus den Segeln zu nehmen« (Spielantithese), bestünde darin, sich eine Geliebte zu nehmen, was allerdings für den Bestand seiner Ehe riskant sei! *Andererseits* schreibt Berne, es sei gewöhnlich durchaus kein Zufall, daß der Mann eben gerade diese Ehefrau gewählt habe, da er sich nämlich seiner Potenz nicht sicher sei und sich deshalb genau wie sie vor sexueller Intimität scheue. Schließlich meint Berne auch, es könne dazu kommen, daß sich ein »Gleichgewicht« dadurch einstelle, daß schließlich beide aus den »Tumulten«, die sich immer wieder ergeben würden, einen abartigen sexuellen Gewinn zögen.

Berne schreibt davon, dass ein Spieler, auch *Spiele mit sich selber* spielen könne. *Es wäre dies z.B. dann der Fall ist, wenn jemand über seine finanzielle Verhältnisse hinausgehend eine Villa in einem Nobelviertel kauft und dies vor sich selbst damit begründet, dass er eben viel Raum brauche, um sich zu entfalten, und ohne eine wunderbare Aussicht nicht leben könne, aber im Grunde genommen das Haus nur gekauft hat, um sich gesellschaftlich Geltung zu verschaffen. – Ich frage mich überdies, ob nicht jedes Spiel immer auch ein solches mit sich selber ist.

6. Allgemeines zu Spielen

Berne zählt auf, wozu Spiele nützlich sind und gleichzeitig, weswegen Spiele gespielt würden, also wohl die Motive, wobei er nur an Spiele im engeren Sinn denkt: Sie brächten wie jede Umgangsform eine gegenseitige ↗Zuwendung mit sich, wenn auch häufig eine negative (biologischer Vorteil [advantage]); Spiele bestätigten Skriptüberzeugungen, ↗Lieblingsgefühle und die damit verbundene ↗Grundeinstellungen, z.B. »Alle Männer sind Tyrannen!« (existentieller Vorteil); Spiele dienten einem abwegigen Lustgewinn, z.B. psychischer Sadismus oder Masochismus als Ersatz für Erotik und Sexualität (innerer psychologischer Vorteil); Spiele ermöglichten eine Vermeidung von Verantwortung, Engagement, Konfrontation und verbindlichen Abmachungen (äußerer psychologischer Vorteil); Spiele strukturierten die Zeit (↗Zeitgestaltung) und eigneten sich besonders als Umgangsform mit Näherstehenden, ohne dass die für die Betreffenden eine als bedrohend empfundene ↗Intimität eingegangen werden müsse, nach den Beispielen von Berne besonders auch in der Ehe (sozialer Vorteil unter sich Nahestehenden); Spiele würden auch ein willkommenes Thema für den Zeitvertreib (↗Zeitgestaltung) mit Außenstehenden abgeben, z.B. am Stammtisch: »Jetzt hört mal, was meine Frau gestern sagte!« (sozialer Vorteil im Kontakt mit Außenstehenden). – Für Motive ist die Aufzählung, wie meine vorstehenden Erörterung ergeben, unvollständig. Überdies stellt Berne nicht klar, ob er sich vorstellt, dass alle diese »Vorteile« bei jedem Spiel (im engeren Sinn) eine Rolle spielen, deutet aber an einer Stelle an, dass der existentielle Vorteil als Motiv im Vordergrund zu stehen pflegt. Es wäre psychologisch verständlicher, wenn Berne bei dieser Aufzählung weniger von Vorteilen oder Motiven sprechen würde als davon, »was Spiele alles ermöglichen können«.

Ein Therapeut wird bei einem Paar, aber auch bei einem Einzelnen, dessen Beziehungen immer wieder durch Spiele gestört wird, die Fragen stellen, die als *Spielplan* nach John James (1973) zusammengefasst werden: (1.) Wie pflegt das Spiel zu beginnen?; – (2.) Und was geschieht dann?,... und dann?... und dann?; – (3.) Wie pflegt das Spiel zu enden? (Wie geht ihr auseinander?); – (4.) Was bleiben bei jedem der Beteiligten für Gefühle zurück?. Ich pflege, – ebenfalls von John James, aber unabhängig vom Spielplan angeregt – beizufügen (5.) Wie ergänzt jeder Beteiligte den Satz: »Da sieht man einmal mehr, dass ... «“. Aus der Antwort zu dieser 5. Frage ergibt sich die Skriptüberzeugung, die durch das Spiel bestätigtwerden soll.

Nach der erlebnisgeschichtlichen Begründung sucht eine weitere Frage, die ich einer Anregung von Mary Goulding verdanke: »Was für eine Szene aus deiner Kindheit hat diesel-

ben Gefühle ausgelöst und könnte der Ursprung dieser Überzeugung sein?« *Diese Frage stelle ich nicht, wenn sich eine Behandlung auf eine ↗kognitive Psychotherapie beschränkt.

Häufig versuchen Klienten mit ihrem Berater oder Therapeuten Spiele zu spielen. Wenn ich als Psychotherapeut merke, dass mich jemand zu einem manipulativen Spiel einlädt, bestehen folgende Möglichkeiten, wobei die ersten vier auf John Dusay (1966) zurückzuführen sind: (1.) Ich kann Spiel zum Thema machen, ohne mich aber mit meinem Wissen aufzuspielen, das unbewusste Spielangebot des Klienten als Beispiel aufgreifen, über Spiele als beziehungsstörende Kommunikationsmuster sprechen und zusammen mit dem Patienten herauszufinden versuchen, was für einen Spielgewinn er mir gegenüber angestrebt hat. sowie, wenn die Behandlung die tiefenpsychologische Dimension einbezieht, (↗Tiefenpsychologie), welche problematische Beziehungssituation aus seiner Kindheit hinter seinem Spielversuch steckt, die er auf die Gegenwart überträgt (↗'Übertragung). – (2.) Ich kann die Einladung zum Spiel einfach ignorieren und bei der Sache bleiben. Wenn der Klient eine »Spielernatur« ist, wird er gleich darauf erneut versuchen, mich in ein Spiel zu ziehen, bis er in Verzweiflung gerät, nach Berne der sicherste Beweis, dass es sich um ein Spiel handelt. – (3.) Ich kann auf das angebotene Spiel eingehen, wenn zu vermuten ist, dass dies für den Spieler vorerst die einzige Möglichkeit ist, eine Beziehung zu knüpfen oder aufrecht zu erhalten, ohne ernsthaft zu verzweifeln oder gar in eine psychoseähnliche Verwirrrung zu geraten; dabei werde ich, was von Dusay als weite Möglichkeit angeführt wird, – (4.) ein destruktiv angelegtes Spiel in ein Spiel minderen Grades umbiegen. – (5.) Nach Schiff u.Mitarb. (1975) ist jedes manipulative Spiel Ausdruck eines inneren Konfliktes, der eine symbiotische Haltung bedroht und ausgeblendet wird *(? – ↗Symbiose, ↗Ausblendung). Deshalb konfrontiert sie denjenigen, der zu einem Spiel einlädt, immer mit dem darin versteckten Symbioseanspruch und der Ausblendung. – (6.) Berne hat der Antithese große Bedeutung beigemessen, d.h. einer Bemerkung, die dem Spieler *»den Winde aus dem Segel nimmt«. Eine elegante Antithese besteht darin, den vom Klienten angestrebten Spielgewinn vorwegzunehmen, z.B. »Ach so! Sie möchten zeigen, dass Sie recht haben und sich so mir gegenüber überlegen fühlen!« und dann eine weitere Bemerkung, die der gegenwärtigen therapeutischen Situation entspricht.

Es ist ohnehin wichtig, die Reaktion der therapeutischen Situation, nicht zuletzt der Beziehung zwischen mir und dem Klienten, anzupassen. Es wird immer wieder vorkommen, dass ich mich in einem Spiel mit dem Klienten verfange, denn häufig merke ich nicht, dass eine Aussage oder Frage des Klienten ein Spielangebot ist. Eine gute Reaktion ist es dann zu sagen: »Ich gaube, so kommen wir nicht weiter!«. Es ist zu bemerken, dass all dies nur möglich ist, wenn es mir gelingt, in der Erwachsenenhaltung (↗Ich-Zustand) zu bleiben.

*Nicht mehr auf manipulative Spiele angewiesen ist, (1.) wer in allen gesellschaftlichen Situationen auch andere konstruktivere Möglichkeiten kennt, um mitmenschliche Beziehungen zu pflegen und wenn er doch einmal Spiele spielt, was nach Berne durchaus gestattet ist, kein Ziel anstrebt, das den anderen herabsetzt, ausnützt oder benachteiligt; (2.) wer seine eigenen Spielanfälligkeiten kennt und sich dadurch, dass sie angesprochen werden, nicht manipulieren lässt; (3.) wer auf die Einnahme von manipulativen Rollen (↗Dramadreieck) verzichtet und auch darauf verzichtet, sich darauf zu fixieren, ob er bei Auseinandersetzungen begonnen hat oder nicht begonnen hat, so genannt schuld ist oder nicht schuld ist, recht hat oder unrecht hat, siegt oder besiegt worden ist, sondern sich an die Sache hält, um die es geht; (4.) wenn er Nähe, auch solche erotischer Art, weder zu erzwingen versucht, noch auf indirekte statt direkte Weise ablehnt; (5.) wenn er «ja» sagt, wenn er «ja» meint und «nein» sagt, wenn er «nein» meint; (6.) wenn er darauf verzichtet, sich persönlich zu rechtfertigen (was etwas anderes ist als eine nötige Information zur Richtigstellung abzugeben) und (7.) wenn jemand auch einmal einen Vorwurf auf sich sitzen und einen persönlichen Konflikt vorläufig ungelöst lassen kann, ohne allein deswegen eine Beziehung abzubrechen.

Spielgewinn

Überblick

Der *Spielgewinn* ist das Endergebnis und zugleich der Höhepunkt (pay-off) eines psychologischen ↗Spiels. Es ist das Ziel dessen, der einen anderen zu einem Spiel einlädt und, nachdem ein Spiel in Gang gekommen ist, auch des Mitspielers, wenn auch die Gewinne der beiden Spieler nicht dieselben sind.

(Berne 1961, 1964b, 1963, 1970, 1972).

Ergänzende Ausführungen

Der *Spielgewinn* ist das Ergebnis eines psychologischen Spiels, das von einem unvoreingenommenen Beobachter, der die Spieler kennt, meist vorausgesagt werden kann. Es ist das Motiv des Spielers. Im allgemeinen wird der *Spielgewinn,* wegen dessen nach Berne ein Spiel überhaupt begonnen wird, als ein *Gefühl,* sogar von Berne direkt als ↗*Rabattmarke* bezeichnet. Meines Erachtens ist der Gewinn eines Spiels im engsten Sinn die *Bestätigung einer Skriptüberzeugung,* die mit einem bestimmten Gefühl, – es kann auch ein Triumphgefühl sein – einhergeht (↗Spiel).

Stopper

auch: Einhalt

Überblick

Als *Stopper* [Einhalt] bezeichnet Berne an wenigen Stellen in seinem letzten Buch eine als Verbot vermittelte destruktive ↗Grundbotschaft [injunction] (Berne 1972).

Kahler u. Capers greifen dieses Wort auf, bezeichnen aber die zweite Station im ↗Miniskriptablauf als Stopper, was auch Woollams u. Brown sowie Stewart u. Joines aufgreifen. Verwirrenderweise bezeichnet Kahler später dann aber die dritte Station als Stopper.

(Berne 1972; Kahler 1978; Kahler u,. Capers 1974; Stewart u. Brown 1987; Woollams u. Brown 1978)

Stuhltechnik

nach Stuntz

Die Kenntnis der Ausführungen zum Stichwort *Ich-Zustand* wird vorausgesetzt.

Überblick

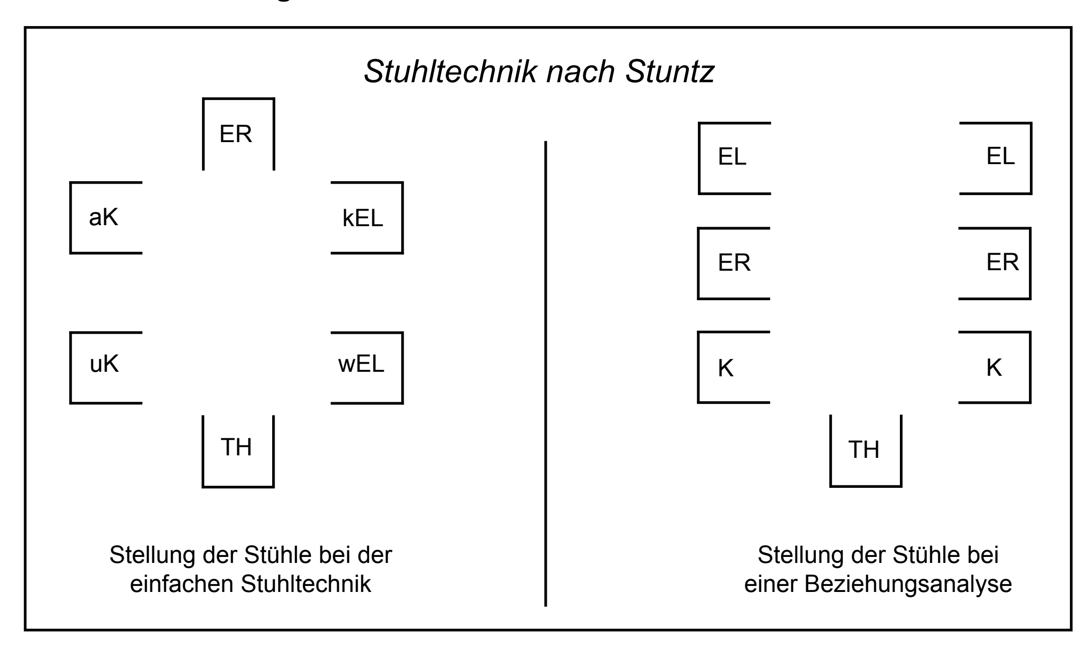
Edgar C. Stuntz hat ein Verfahren beschrieben, wie auf einfache Art dem Patienten Gelegenheit geboten wird, seine verschiedenen Ich-Zustände zur Darstellung zu bringen und damit auch selbst zu erfahren. Er benutzt das Verfahren zur Differenzierung der verschiedenen ↗Ich-Zustände voneinander, zur Aufhebung von Trübungen (↗Ich-Zustand: Trübung), im Zusammenhang mit einer ↗Neuentscheidungstherapie, zur ↗Selbst-Neubeelterung und schließlich für eine ↗Beziehungsanalyse.

Stuntz stellt leere Stühle auf, in deren einem der Therapeut sitzt, während die anderen für das kritische, für das wohlwollende Eltern-Ich des Patienten, für das angepasste oder fügsame und für das unbefangene oder freie Kind-Ich des Patienten, schließlich für sein Erwachsenen-Ich vorgesehen sind. Der Patient setzt sich in denjenigen Stuhl, der seines Erachtens

einer bestimmten Aussage entspricht oder in dem er die diesem entsprechend Rolle spontan oder auf Aufforderung des Therapeuten spielen möchte. Bei einer Beziehungsanalyse stehen je die Stühle für die »Elternperson«, die »Erwachsenenperson« und das »Kind« des einen und des anderen Beziehungspartners vor dem Therapeuten.

(Stuntz 1973)

Ergänzende Ausführungen



Der Patient kann aufgefordert werden, sich auf denjenigen Stuhl zu setzen, der seinem gegenwärtigen Ich-Zustand entspricht und sich in dieser Haltung auszusprechen. Ich verwende die »Stuhltechnik« auch, indem ich den Patienten, dessen Problem in der Gruppe eben behandelt wird, auffordere, sich auf diesen oder jenen Stuhl zu setzen, je nachdem, welchen seiner Ich-Zustände ich zur Sprache bringen möchte. Manchmal stellt sich dann heraus, dass es ihm unmöglich ist, eine wohlwollende »Elternperson« darzustellen. Dann lasse ich einen anderen Gruppenteilnehmer einspringen, der dazu fähig ist, und den Patienten dann dessen Stelle einnehmen und, was dieser gesagt hat, wiederholen, damit er sich in die Haltung einer wohlwollenden »Elternperson« gegenüber sich selbst einfühlen lernt.

Wieder eine andere Art der Stuhltechnik besteht darin, dass ich den Teilnehmer sein Problem möglichst klar darlegen lasse, worauf dann andere Teilnehmer die Plätze auf den Stühlen einnehmen und sich über das Problem jeder von einem anderen Ich-Zustand aus unterhalten, wobei der Patient nur schweigend zuhört oder Regie führt. Im Grunde genommen handelt es sich dabei um ein ↗Psychodrama.

Die ↗Beziehungsanalyse auf diese Art dramatisch aufzuschlüsseln, hatte ich nie das Bedürfnis.

Siehe auch das Stichwort *Ich-Zustand: Stimmen!*

Sucht

Überblick

Als süchtig beschreibt Berne gewisse Kriminelle, Leute, die zwanghaft um Geld spielen, Alkoholiker und Drogenabhängige. Das Endziel ihres ↗Skripts laute dahin, zu vereinsamen, zu verwahrlosen, verrückt zu werden oder sich allmählich umzubringen.

Eingehend beschäftigt sich Berne mit den manipulativen Spielen, die von Süchtigen gespielt werden. Er und Steiner stellen diese Spiele so in den Vordergrund, dass der Eindruck entsteht, sie seien der Ansicht, diese Spiele seien die Hauptbedingung, weswegen jemand süchtig geworden sei, während Spiele meines Erachtens nur eine Sucht aufrechterhalten oder einer Heilung einen Widerstand entgegensetzen. Steiner, der auf die Behandlung von Alkoholikern spezialisiert ist, gibt in seinem Buch über *Healing Alcoholism* (1979) einen differenzierteren Überblick über die möglichen Motive, weswegen jemand Alkoholiker wird, legt aber auch dort einen besonderen Nachdruck auf Spiele.

(Berne 1957a, 1961, 1964b, 1966b, 1972, Steiner 1968a, 1971b, 1979b).

Ergänzende Ausführungen

1. Süchtige Kriminelle und Glücksspieler

Ein *Krimineller,* der sein Geschäft berufsmäßig und ausschließlich als »Erwachsenenperson« betreibt, ist gewissermaßen ein Gewinner, *wenn es ihm gelingt, unentdeckt zu bleiben. Das gilt nicht für Kriminelle, deren »Kind« das Spiel treibt »Sieh zu, ob du mich erwischen kannst!« (↗Spiele: Räuber und Gendarm). Ähnliches gilt von Spielern. Auch bei ihnen gibt es sozusagen berufsmäßige Spieler, die am Spieltisch ihren Lebensunterhalt verdienen, indem sie aufhören, wenn sie genügend Geld gewonnen haben, um eine Weile davon leben zu können. Wirklich süchtige Spieler, die einmal eine Summe gewonnen hätten, würden keine Ruhe geben, bis sie wieder alles verspielt haben. *Wenn Berne auch von ihnen schreibt, sie würden das Spiel spielen: »Sieh, ob du mich erwischest!«, so spielen sie dieses nicht mit der Polizei oder Justizbeamten, sondern mit den »Mächten des Spiels«, von denen Berne in einer frühen Veröffentlichung schreibt.

2. Alkoholiker

Die Sucht bei Alkoholikern geht nach Berne, der sich dabei auf Steiner bezieht, auf die Botschaft zurück »Bring dich um!«. Daneben beschreibt Berne aber ausführlich das »Alkoholikerspiel«. Bei diesem handelt es sich um gleichzeitig verschiedene Spielansätze: Einmal handelt es sich um das Spiel *»Sieh, ob du mich daran hindern kannst!«,* *ein Oben-unten-Spiel wie viele andere Spiele auch; *»Kümmere dich um mich!«,* ein Spiel, um auf abwegige Art und Weise sich ↗Zuwendung zu verschaffen; *»Kater am Morgen«,* ein inneres Spiel, um sich masochistisch selbst zu quälen.

Nach Berne können zudem ganz verschiedene Leute in verschiedenen Rollen am Alkoholikerspiel beteiligt sein: *»Verfolger«,* die den Alkoholismus als selbstverschuldet betrachten (»Er soll sich endlich einmal zusammennehmen!«); *»Retter«,* die den Alkoholismus als Krankheit ansehen und dem Alkoholiker ermöglichen, auch noch das Holzbeinspiel zu spielen (↗Spiel); dem Verfolger und dem Retter gegenüber ist der Alkoholiker *»Opfer«* (↗Dramadreieck). Es gibt *»Naivlinge«* [patsies], wie die Mutter, die ihrem alkoholischen Sohn Geld gibt, damit er sich endlich einmal eine warme Mahlzeit kaufen kann, oder der Psychotherapeut, der durch tiefschürfende Analysen herauszufinden versucht, was das entscheidende Erlebnis in der Kindheit gewesen sein könnte, dabei aber nichts von der Flasche ahnt, die der Patient

jedes Mal in der Manteltasche mitbringt. Der *»Gute Freund«* hat endlich jemanden gefunden hat, der dankbar scheint, wenn er mit ihm bei einem Drink Kontakt aufnimmt. Der *»Drogenlieferant«* [connection] ist eine obligatorische Rolle. Jeder der an diesem Spiel Beteiligten kann übrigens verschiedene dieser Rollen gleichzeitig oder nacheinander verkörpern, und jeder spielt mit dem Alkoholiker ein komplementäres Spiel.

In seiner ersten Veröffentlichung schreibt Steiner, diejenigen, die sich um den Alkoholiker kümmerten, seien weder in der Rolle von Verfolgern noch Rettern oder Naivlingen, sondern in derjenigen von »Lieferanten« [Connections], wobei Steiner aber missverständlicherweise darunter nicht wie Berne die Lieferanten von Alkohol versteht, sondern die Lieferanten von ↗Zuwendung.

*Berne hat *nicht* behauptet, *jeder* Alkoholiker spiele diese Spiele. Wer glaubt, mit diesen Spielen sei der Alkoholismus »erklärt«, charakterisiert sich als psychologischer Laie! Das Spiel hält, die Sucht aufrecht oder zieht daraus noch Unterhaltung.

Steiner hat *drei Alkoholikerspiele* beschrieben, die er ursprünglich alle dem Alkoholikerspiel von Berne unterordnet. Es geht um drei verschiedene Typen von Alkoholikern. In seiner ersten Veröffentlichung (1968) sind einheitlichere Unterscheidungsmerkmale hervorgehoben als in der letzten (1979). Die Benennung dieser verschiedenen Typen durch Steiner sagt wenig aus. *Meines Erachtens handelt es sich nach seinen Umschreibungen um *Geselligkeitstrinker* (Steiner: »Betrunken und überheblich«), *Verstimmungstrinker* (Steiner: »Säufer«) und *organisch bereits abgebaute Gewohnheitstrinker* (Steiner: »Billig-Wein-Trinker«), wie sich solche aus einem der anderen zwei Typen entwickeln können.

Der theoretischen Annahme, ein Alkoholiker sei gesund, wenn er nur noch mäßig Alkohol zu sich nehme, wird von Berne bestätigt, aber gleichzeitig stellt er fest, dass nach praktischer Erfahrung der Beitritt zu den Alcoholic Anonymous die erfolgreichste Möglichkeit sei, von der Alkoholsucht geheilt zu werden. Die früheren Alkoholiker blieben dabei allerdings weiterhin im ↗Dramadreieck befangen, nun aber als »Retter« statt als »Opfer«.

3. Drogensucht

Auch der *Drogenabhängigkeit* soll nach Berne primär *(?) ein Spiel zugrundeliegen wie beim Alkoholiker. Auch der Drogenabhängige sei teils »Opfer« von »Verfolgern«, teils ein solches von »Rettern«. Daneben habe der Drogenabhängige ausgezeichnet Gelegenheit, auch »sekundäre Spiele« zu spielen, nämlich mit Polizisten, Ärzten, Richtern, Gefängnispersonal, als Jugendlicher auch mit Eltern und Schulbehörden.

*Nach allgemeiner Erfahrung treiben die Drogensüchtigen sehr häufig Spiele. Es ist oft ihre einzige Kontaktmöglichkeit. Deshalb haben ihnen die Betreuer in therapeutischen Gemeinschaften vorzuleben, wie man auch ohne Spiele miteinander verkehren und sich ↗Zuwendung zukommen lassen kann.

Bei manchen Drogenabhängigen ist nach Berne der Einfluss der Mutter deutlich. Sie würden mit der Botschaft: »Heroin, Schmeroin – Hauptsache du liebst deine Mutter!« dazu gebracht, Drogen einzunehmen * (?), was sie erst unterließen, nachdem sie auf eigenen Füßen zu stehen gelernt hätten. Die Erfolge der Synanon-Bewegung bei Drogensüchtigen (↗Schulen) erklärt Berne damit, dass die Botschaft »Bleib bei uns!« dieser Bewegung ein wirksames Gegengewicht zum mütterlichen »Verlass mich nicht!« sein könne. Ein an seine Mutter gebundener Drogenabhängiger brauche die Erlaubnis, seine Mutter verlassen zu dürfen und selbständig zu sein. Auch sonst sei die Erlaubnis bei Süchtigen eine wichtige Intervention.

Bei Süchtigen in einer Gruppe sei es wichtig für die Teilnehmer und Psychotherapeuten, nicht mitzuspielen, also weder in der Rolle eines »Retters« noch in derjenigen eines »Verfolgers« zu agieren. Eine Folge sei, dass der Süchtige die Gruppe oft wieder verlasse, *meines Erachtens weil Spiele bis dahin seine einzige Kontaktmöglichkeit sind.

Suizid

Überblick

Von *Suizid* ist im ganzen Werk von Berne und denjenigen seiner Schüler, die sich besonders mit dem Skriptbegriff (↗Skript) befassen, oft die Rede, ist doch Suizid einer der meistgenannten Ausgänge eines *tragischen Endzielskripts* (↗Skripttypen). Im Zusammenhang mit den *Nicht-O.K.-Grundeinstellungen* (↗Grundeinstellung) wird ebenfalls oft von Suizid gesprochen, als radikaler Folge sowohl der Grundeinstellung »Ich bin nicht O.K., du bist O.K.« wie der Grundeinstellung »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.« (Berne 1966b, 1972).

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne ist ein Suizid wie die Tötung eines anderen Menschen ein »ärmlicher Weg, um Lebensprobleme zu lösen«. Er selbst macht jedem Patienten, den er zur Behandlung annimmt, die Auflage, sich nicht umzubringen, solange seine Eltern noch leben oder seine Kinder noch nicht 18 Jahre alt sind und keinesfalls dazu Medikamente zu verwenden, die ihm von einem Arzt verschrieben worden sind. Bei denjenigen, die weder Eltern noch Kinder haben, geht Berne nach persönlichen Umständen vor (Berne 1972, p. 197/S. 238, unvollständig übersetzt).

Psychologisch interessant ist die Beobachtung von Berne, dass jemand den Entschluss fassen kann, sich umzubringen, dann aber die Tat, eine ganze Weile oder vielleicht für immer hinauszögert. Er kann nämlich nach dem Entschluss zur Haltung eines gelassenen Zuschauers vor der Bühne des Lebens kommen und damit weiterleben. Andere würden es nach dem Entschluss genießen, zuvor so viele Rechtfertigungen *(↗Rabattmarken) wie nur irgendmöglich zu sammeln, gleichsam das Letzte aus dem Entschluss herauszupressen.

Siehe unter dem Stichwort *Notverträge* die Ausführungen über den *Nicht-Suizid-Vertrag* nach Goulding!

Symbiose, symbiotische Haltung und mangelhafte Abgrenzung

Überblick

Eine so genannte *unterverantwortliche Haltung* wird von jemandem eingenommen, der die Befriedigung seiner Bedürfnisse und die Lösung seiner Probleme einem anderen oder einem ungewissen Schicksal überlässt, auch wenn ihm dies nicht bewusst ist. Eine *überverantwortliche Haltung* wird von jemandem eingenommen, der danach strebt, anderen die Verantwortung für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und die Lösung ihrer Probleme abzunehmen, auch wenn diese durchaus fähig wären, für sich selbst zu sorgen. Diese Haltung braucht dem Betreffenden nicht bewusst zu sein.

Was ist der Transaktionsanalyse als *Symbiose* bezeichnet wird, besteht dann, wenn zwei Menschen mit im beschriebenen Sinn gegensätzlicher Haltung in eine Beziehung verstrickt sind, sei es am Arbeitsplatz als Mitarbeiter, sei es als Freunde, sei es als Lebenspartner usw. Der »unterverantwortliche« Partner pflegt sich im entsprechenden Bereich, manchmal aber auch im Leben ganz allgemein, dem ↗Bezugsrahmen des »überverantwortliche« Partners zu unterziehen. Die Bezeichnung »Symbiose« für eine solche psychologische »Zweisamkeit« dehnt sich manchmal auch auf die Bezeichnung der beschriebenen Haltungen aus: »überverantwortlich symbiotische Haltung« neben »unterverantwortlich symbiotischer Haltung«, dies in

der Annahme, dass, wer eine solche Haltung einnimmt, eine symbiotische Beziehung voraussetzt oder anstrebt.

Die Ausdrücke »symbiotische Haltung« und »Symbiose« sind, auch wenn hier nur als Gleichnis genommen, nicht ganz korrekt, da sonst eine Lebensgemeinschaft zwischen Individuen verschiedener Arten so bezeichnet wird, wie z.B. zwischen Algen und Pilzen (= Flechten) oder Seeanemonen und Krebsen oder Menschen mit für die Verdauung förderlichen Darmbakterien.

Ich empfehle, im Gegensatz zu Cardon und Mermet (1982), nicht von einer Symbiose zu sprechen, wenn eine Arbeitsteilung im privaten oder beruflichen Bereich auf einer ausgesprochenen oder unausgesprochenen, immer aber auf einer sinnvollen, einvernehmlichen Abmachung der Beteiligten beruht.

Von Jacqui Schiff u. ihre Mitarbeitern (Schiff-↗Schule), die den Begriff in die Transaktionale Analyse eingeführt haben, wird die *Symbiose* transaktionsanalytisch als ein Verhältnis umschrieben, bei dem »zwei oder mehr Individuen sich so verhalten, wie wenn sie zusammen eine ganze Person wären«, wobei »keines der beteiligten Individuen alle seine ↗Ich-Zustände aktiviert« (Schiff, J. u. Mitarb. 1975b, p.5). Derjenige, der die Verantwortung für den oder die anderen übernehme, aktiviere innerhalb dieser Beziehung nur seine »Elternperson« und seine »Erwachsenenperson« und schließe sein »Kind« aus; diejenigen, die sich betreuen lassen, würden in einer solchen Beziehung nur ihr »Kind« aktivieren und ihre »Elternperson« und ihre »Erwachsenenperson« ausschließen. Zusammen aktivierten sie also innerhalb ihrer Beziehung, wie sonst eine Person allein, nur drei Ich-Zustände. *Das ist nicht etwa eine psychologische Definition, sondern eine ↗Deutung!

Es hat sich in der Transaktionsanalyse eingebürgert, jede erlebnispsychologisch mangelhafte Abgrenzung, auch wenn der Akzent nicht auf Über- und Unterverantwortlichkeit liegt, als »symbiotisch« zu bezeichnen, aber auch jede mangelhafte Berücksichtigung der Autonomie seiner selbst oder des anderen. *Im Grunde genommen ist »mangelhafte Abgrenzung« ein Oberbegriff, der eine Symbiose einschließt!

(Schiff, J. u. Mitarb. 1975b)

Beispiele

Diese Beispiele sind wichtig, da sie den großen Bereich des Ausdrucks »symbiotisch«, wie er in der Transaktionsanalyse gültig ist, einigermaßen abdecken. Wenn ich – nicht ohne Humor – von »gestrengen Transaktionsanalytikern« spreche, will ich auf einen von Transaktionsanalytikern angeregten Kommunikationsstil hinweisen, der sich von gesellschaftlichen Konventionen abhebt (Beispiele 4 bis 7). Ich bejahe ihn nicht vorbehaltlos, aber ich habe daraus gelernt, besser darauf zu achten, was ich von anderen erwarte und was ich sage. Fraglich ist, ob das Wort »symbiotisch» dabei richtig angewandt wird.

1. Beispiel

Wenn in der Sprechstunde ein Elternteil mit einem Jugendlichen oder Kind erscheint, ist es oft so, dass Fragen, die der Therapeut ganz eindeutig an das verständige Kind oder den Jugendlichen richtet, von der Elternperson beantwortet wird. Auch bei Ehepaaren sind solche Beobachtungen zu machen und dann noch auffälliger. Derjenige, der antwortet, nimmt dabei jedes Mal eine überverantwortliche symbiotische Haltung ein.

In beiden Fällen besteht die Vermutung, dass dies auch die Lebensgemeinschaft der Beteiligten kennzeichnet. *Ganz sicher ist es nicht, denn der lebhaftere und rascher reagierende Teil, kann bei Entscheidungen im Alltag den anderen durchaus als autonom achten und berücksichtigten.

2. Beispiel

Ich kann jemanden fragen, was er für Ferienpläne hat und die Antwort bekommen, dass er in die Berge gehen wird. Eine nähere Befragung ergibt, dass seine Partnerin die Berge über alles schätzt. Im Gespräch ergibt sich, dass der Freund am Meer aufgewachsen ist. Meine Frage, ob er selbst nicht lieber auch einmal am Meer Ferien machen möchte, antwortet er: »Nein, es ist mir durchaus recht, in die Berge zu gehen!«. Es stellt sich heraus, dass er sich gar nicht vorstellen kann, eigene Ferienpläne zu entwerfen.

Es besteht auch hier die Vermutung, dass zwischen den Partnern ein symbiotisches Verhältnis besteht.

3. Beispiel

»Ins Kino willst du heute Abend mit mir? – Eigentlich solltest du mir anmerken, dass ich dazu zu müde bin!«

Gestrenge Transaktionsanalytiker sprechen von einem »Anspruch auf Gedankenlesen« und damit vom Anspruch auf eine symbiotische Beziehung und zwar wegen des Vorwurfes, der im »eigentlich« steckt.

4. Beispiel

Jemand, der mit anderen zusammen ist, sagt »*Wir* haben Durst!« statt »*Ich* habe Durst!« oder im Laufe eines Berichtes über ein persönliches Erlebnis: An einem solchen Fall wirst *du* natürlich wütend!« oder »... wird *man* natürlich wütend!« statt »In diesem Fall wurde *ich* wütend!«

Es handelt sich um eine mangelhafte Abgrenzung. Nicht immer nur handelt es sich um eine Ich-Sucht, die voraussetzt allen gehe es wie demjenigen, der dies aussagt. Manchmal handelt es sich um eine allerdings heute nicht mehr übliche, aber vielleicht noch nachklingende Bescheidenheit, da »ich« sagen als unhöflich betrachtet werden könnte.

5. Beispiel

Robert im Geschäft vor einer neuen Büromaschine, mit der er arbeiten sollte, zu Max: »Es macht mir einfach Mühe, mit der Maschine klar zu kommen!«. Max (ohne von Robert ausdrücklich darum gebeten worden zu sein): »Ich komm und zeig‘s dir mal!«

Gestrenge Transaktionsanalytiker würden auch hier von »symbiotischer »Haltung« sprechen, sowohl bei Robert, weil er nicht klar ausspricht, wenn er von seinem Kollegen Hilfe erwartet, wie auch bei Max, der zu Hilfe eilt, ohne ausdrücklich darum gebeten zu sein.

6. Beispiel

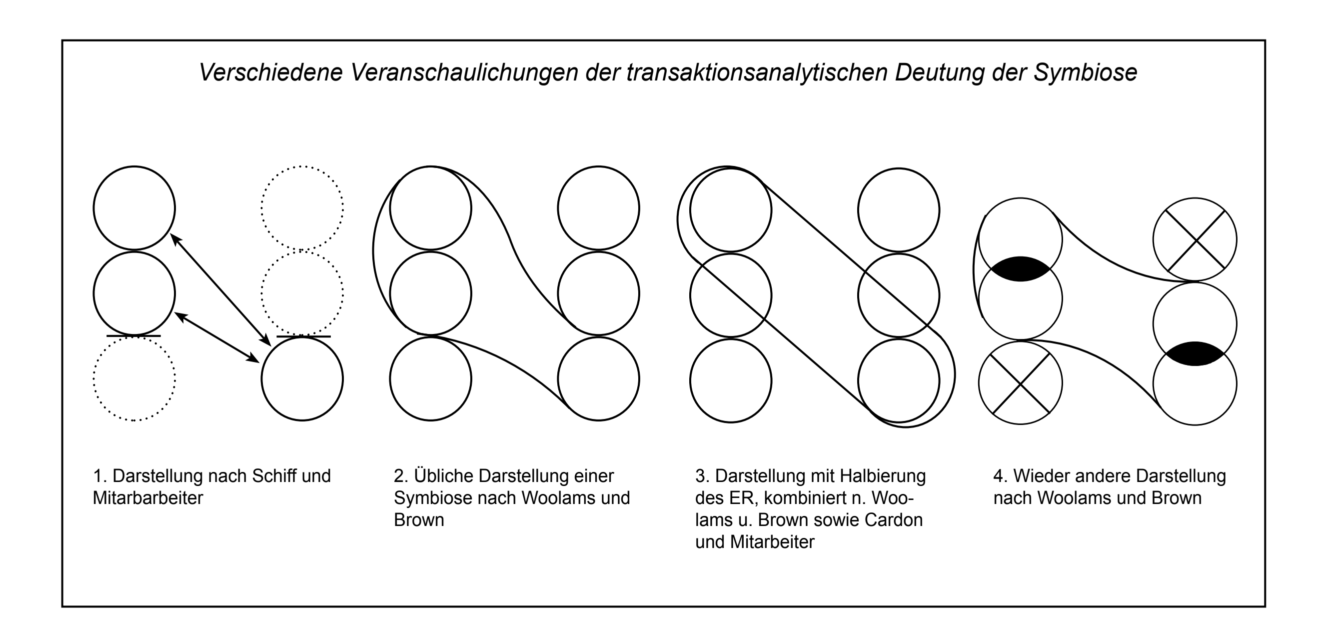
»Du ärgerst mich!« sagt jemand zu einem anderen und erklärt damit den anderen als verantwortlich für seine Stimmung. Würde er sagen: »Ich ärgere mich über dich! « würde er die Verantwortung für seine Stimmung selbst übernehmen, wenn er auch das Verhalten des anderen als Veranlassung für seine Verstimmung betrachten würde (↗»Glaubenssätze«).

Der gestrenge Transaktionsanalytiker sieht darin eine unterverantwortliche symbiotische Haltung.

7. Beispiel

In einem transaktionsanalytischen Seminar habe ich erlebt, dass nach einer, wie gemeinsam abgemacht, als halbstündig angesetzten Pause, schließlich nach diesem Termin nur die Hälfte der Teilnehmer im Saal saß. Als einer von diesen die anderen, die noch am Kaffeetisch saßen, herbeirufen wollte, wies ihn der Leiter – allerdings mit Humor – zurecht: »Bist du symbiotisch?«

Mich hat dieses Erlebnis angeregt, bei Seminaren, die ich durchführe, nicht nur die Uhrzeit anzugeben, wann wir uns wieder im Plenum zu treffen ausgemacht haben, sondern auch ein lautliches Zeichen vorzuschlagen (Wecker, Musik, Pfeifen eines dazu bestimmten Teilnehmers), wenn der Termin herangerückt ist. Ich selber rufe die Teilnehmer nie zusammen.



Ergänzende Ausführungen

1. Allgemeine Bemerkung zur Symbiose und symbiotischen Haltung

Dem Begriff der *Symbiose,* wie er in der Transaktionalen Analyse Anwendung findet, liegt die Überzeugung von J. Schiff und ihren Mitarbeitern zugrunde, dass (1.) jeder *selbstverantwortlich* ist, wie er seine Bedürfnisse im Einklang mit der Realität erfüllt und seine Probleme löst, und (2.) dass jeder seine Bedürfnisse *am besten* befriedigen und seine Probleme *am besten* lösen kann, wenn er autonom seinen eigenen Überlegungen folgt und sich entsprechend nach eigenem Entschluss entscheidet.

Der »Unterverantwortliche« kann sich fügen, weil er seine eigenen Bedürfnisse gar nicht wahrnimmt oder seine Probleme nicht durchschaut oder beidem keine Wichtigkeit beimisst; nicht selten glaubt er auch, die Bedürfnisse und Probleme des »Überverantwortlichen« seien seine eigenen Bedürfnisse und Probleme. An der grundsätzlichen Verquickung ändert sich nichts, wenn der »Unterverantwortliche« hie und da gegen seine »Entmündigung« protestieren sollte, ohne aber selbst die Mitverantwortung für sich, die Auseinandersetzung mit der Realität und die Beziehung zu übernehmen.

Eine Symbiose zwischen Erwachsenen im gekennzeichneten Sinn ist nur der Spezialfall einer *komplementären Verstrickung* wie auch die Bindung eines Menschen mit einer +/- ↗Grundeinstellung an einen solchen mit einer -/+ Grundeinstellung (übrigens meist in der Praxis mit einer symbiotischen Beziehung gleichzusetzen) oder Bindung zwischen einem manipulativen Retter und einem manipulativen Opfer als »komplementäre Verstrickungen« bezeichnet werden können oder eine Beziehung zweier Menschen, die in ein komplementäres ↗Spiel verwickelt sind.

Der Begriff der *»symbiotischen Haltung« findet sich im Schrifttum der Schiffschule nicht. Begegnen sich zwei Menschen in *derselben* symbiotischen Haltung, wird, wenn ihnen beiden an einer Beziehung gelegen ist oder sie, z. B. am Arbeitsplatz, zu einer solchen gezwungen sind, jeder den andern in die zu der seinen ergänzenden Haltung zu »schieben« versuchen. Bei einer solchen Situation wird nach Schiff von einer *rivalisierender Symbiose* gesprochen, was ihrer »Definition« von Symbiose aber nicht entspricht. Es handelt sich um eine *rivalisierende symbiotische Haltung.*

»Joe fährt in dichtem Nebel. Er sagt: ›Ich sehe rein gar nichts!‹ und lässt das Steuerrad fahren *(ohne den Wagen anzuhalten), womit er einen Unfall verursacht« (Schiff, A. u. J. 1971). Die Autoren sprechen von Symbiose, weil niemand da sei, um nach ihm zu sehen [to take care of Joe], wie überhaupt, was sie ↗Passivität nennen, von ihnen mit einer symbiotischen Haltung gleichgesetzt wird.

Wichtig sind mir meine Beobachtungen bei Menschen mit einer symbiotischen Haltung: Wer eine solche einnimmt, vermeidet häufig, eindeutige Abmachungen zu treffen oder weigert sich sogar, solche überhaupt einzugehen, da eine solche zwei eigenständige Individuen voraussetzt; verschiedene Ansichten sind aus demselben Grund für ihn oft bedrohlich, und auch eine konstruktive Auseinandersetzung hat für ihn den Charakter einer Ent-Zweiung. Das »Wunder des Andersseins« (Martin Buber) ist Menschen, die ausgesprochen »symbiotisch« sind, oft fremd, da sie voraussetzen, von Rechts wegen sollten alle dieselben oder doch genau aufeinander abgestimmte Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle und Meinungen haben. Es gelten diese Beobachtungen für unterverantwortliche Menschen wie für überverantwortliche, nur verlangen die Beobachtungen bei letzteren eine etwas andere Formulierung. Diktiert ein Überverantwortlicher, direkt oder diplomatisch verschleiert, was gemacht werden soll oder was für eine Entscheidung zu treffen ist, so kann von einer Abmachung nicht gesprochen werden!

Verschiedene Autoren scheinen unter »symbiotisch« nur die unterverantwortliche Haltung zu verstehen, vielleicht weil sie selbst eine überverantwortliche Haltung einnehmen!

Symbiotische Beziehungen, Begegnungen oder Reaktionen sind nicht grundsätzlich verwerflich, auch wenn sie dem transaktionsanalytischen Ideal der Selbstverantwortlichkeit und Eigenständigkeit widersprechen mögen (↗Autonomie, ↗Leitziel). Nach den Vertretern der Schiffschule hat ohnehin jede Beziehung auch »symbiotische Anteile«. *Wohl aber verhindert der *Anspruch auf ein symbiotisches Entgegenkommen* eine freie und offene Kommunikation zwischen eigenständigen Individuen.

2. Mutter-Kind-Symbiose

2.1 Gesunde Mutter-Kind-Symbiose

Die Autoren der Schiff-Schule erklären die Lebensgemeinschaft zwischen Mutter und Säugling oder Kleinkind als Muster einer Symbiose. Die Mutter ermögliche dem Kind die Befriedigung seiner Bedürfnisse und löse seine Probleme; sie sei auch maßgebend für die Gestaltung ihrer Beziehung.

Mit dieser Feststellung fordern die Autoren allerdings Kritik heraus: Es treffe bei einer gesunden Mutter-Kind-Beziehung nicht zu, was ihre als Definition ausgegebene Deutung verbindlich festlege: dass nämlich das »Kind« der Mutter an der Beziehung nicht beteiligt sei. Sie habe üblicherweise durchaus auch Freude und Spaß an und mit ihrem Kind und damit auch ihr »Kind« aktiviert.

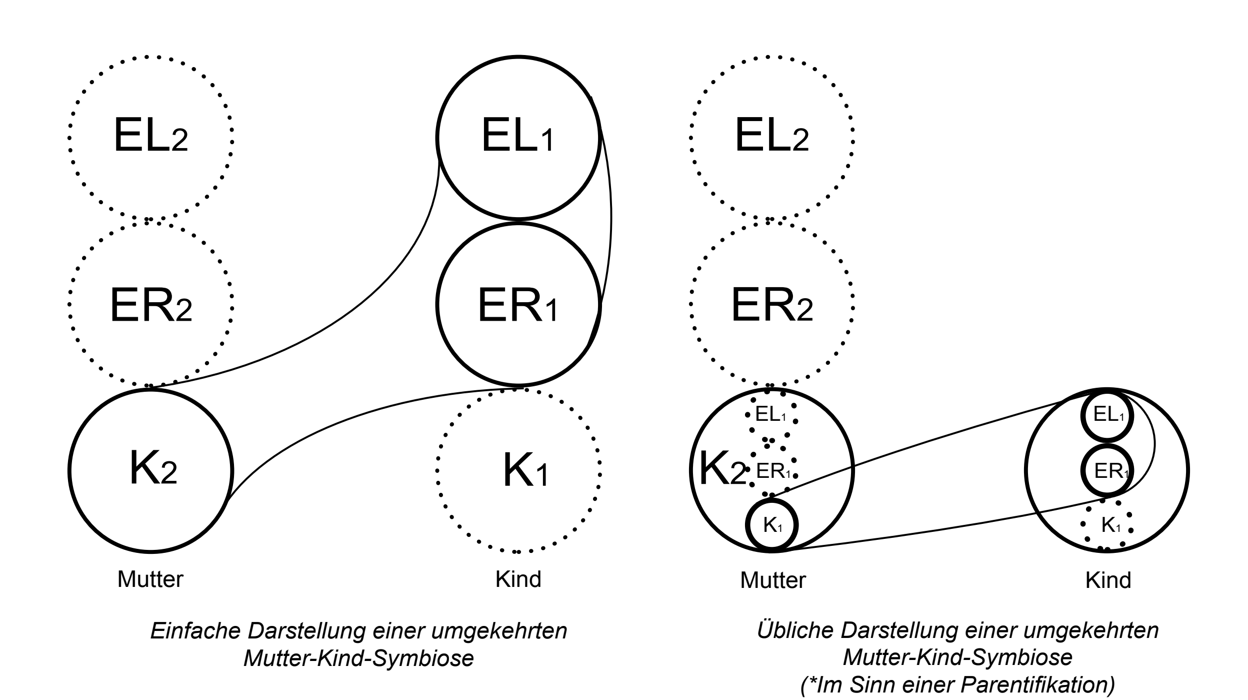
2.2 Überdauernde Mutter-Kind-Symbiose

Es gibt nun aber auch zwischen Mutter und Kind eine Art der Bindung, die der Definition eher entspricht, nämlich die **überdauernde Mutter-Kind-Symbiose.* Eine solche besteht dann, wenn durch eine emotionale Bindung die Entwicklung oder Ausübung der Eigenständigkeit eines oder beider Teile behindert wird, vor allem wenn der Nachkomme bereits erwachsen geworden ist.

2.3 Umgekehrte oder verkehrte [inverse] Mutter-Kind-Symbiose

Von einer **umgekehrten Mutter-Kind Symbiose* wird gesprochen, wenn das Kleinkind schon früh erlebt, dass es dafür da ist, die Bedürfnisse seiner Mutter zu erfüllen, z.B. ihr als Spielzeug zu dienen, sie zu unterhalten, ihr einen abwesenden Partner zu ersetzen usw.

Hat das Kind diejenige Bedürfnisse der Mutter zu erfüllen, die bei dieser in ihrer Kindheit nicht gestillt wurden, fällt ein solches Verhältnis unter den familientherapeutischen Begriff der Parentifikation (siehe die »übliche Veranschaulichung«). Darunter wird die unbewusste Zuweisung einer elterlichen Rolle an den Lebenspartner oder ein eigenes Kind verstanden (Boszormenyi-Nagy u. Spark 1973; Richter 1963; Simon u. Stierlin 1984). Beim Kind führt ein solches Verhältnis zu einer raschen Entwicklung der »Elternperson« (EL_2) und der sachlich-rationalen »Erwachsenenperson« (ER_2) sowie zur Neigung, später der »überverantwortliche« Partner bei einer symbiotischen Verstrickung unter Erwachsenen zu werden.



Einfache Darstellung einer umgekehrten Mutter-Kind-Symbiose

*Übliche Darstellung einer umgekehrten Mutter-Kind-Symbiose (*Im Sinn einer Parentifikation)*

<u>*3. Mangelhafte Abgrenzung*</u>

Als *symbiotisch* wird in der Praxis der Transaktionalen Analyse in einem weiteren Sinn jede Äußerung einer mangelhaften Abgrenzung bezeichnet. Eine solche wird in der Transaktionsanalyse, wie in den Beispielen zum Ausdruck gekommen ist, sehr weit gefasst (Beispiele 3 bis 7). »Mangelhafte Abgrenzung« ist eigentlich der Überbegriff und auch die Symbiose eine mangelhafte Abgrenzung!

<u>*4. Funktionelle Symbiose*</u>

In der Schiffschule wird schließlich von einer *symbiotischen Familie* (oder anderen Gemeinschaft) oder von einer *funktionellen Symbiose* gesprochen, wenn die verschiedenen Glieder sich für verschiedene Rollen als zuständig erleben mit der Überzeugung, jeder andere sei dazu unzuständig.

Als Musterbeispiel gilt die konventionelle Rollenaufteilung der Geschlechter, in der einerseits die Frau »natürlicherweise« für die Haushaltführung und Kindererziehung, der Mann dafür zuständig ist, auswärts Geld zu verdienen und sich politisch zu betätigen, ohne dass diese Aufteilung in Frage gestellt wird. Es ist auch möglich, dass zudem eine Tochter als »die Intelligente«, ein Sohn als »der künstlerisch Begabte«, vielleicht ein drittes Kind als »das Dummerle« gilt, wobei sich die Mitglieder der Familie gegenseitig in diesen Rollen »festhalten«.

Systembezogene Betrachtungsweise und Transaktionsanalyse

Überblick

Die *systembezogene Betrachtungsweise* in der Psychotherapie berücksichtigt, dass jeder Mensch, der mit anderen zusammenlebt, in Beziehungsnetze eingeordnet ist. Jedes Mitglied des »Systems« steht unter dem direkten oder indirekten Einfluss der anderen Mitglieder und beeinflusst diese auch seinerseits. In systembezogener Betrachtung ist ein Paar, eine Familie, eine Schulklasse, ein Arbeitsteam usw. eine gegliederte *Ganzheit*. Der Rückgriff auf die allgemeine Kybernetik, d.h. die Wissenschaft von der Regelung in physikalischen oder biologischen Systemen, gab besonders der Familientherapie gewaltigen Auftrieb. Die

Abgrenzung der systembezogenen Familientherapie, aber auch Paartherapie gegen bisherige Betrachtungsweisen in der Praxis besteht darin, (1.) dass der systemisch vorgehende Psychotherapeut nicht an der Erlebnisgeschichte der einzelnen Glieder des Systems interessiert ist, (2.) dass er sich nicht um »die Ursachen« der Störung, wegen deren er aufgesucht wird, kümmert, auch wenn sie eine Störung nur bei einem Glied betrifft. (3.) dass er sich nicht darum kümmert, «wer schuld ist» oder «wer begonnen hat», (4.) dass er vorzugsweise mit Verhaltensanweisungen (z.B. Kommunikationsanleitungen – ↗Kommunikationstherapie), neben Umdeutungen (↗Psychotherapie, 1. Beispiel) und Symptomverschreibungen (»Jetzt inszenieren Sie jeden Dienstag und Freitag beim Mittagsessen eine Ehekrach und beobachten genau, was dabei vor sich geht, damit Sie es mir nachher berichten können!«) behandelt, (4.) dass er ausgesprochen intuitiv vorgeht, wobei natürlich seine Erfahrung, die er sich im Laufe der Jahre erwirbt, in seine Intuition eingeht. – Manchmal geht es einem Therapeuten nur schon darum, in dysfunktionelles, aber erstarrtes System Unruhe zu bringen, damit sich ein anderes, neues Gleichgewicht einstellen kann.

Wie häufig beim Aufkommen einer neuartigen Betrachtungsweise wurde die systembezogene Betrachtungsweise polemisch gegen althergebrachte Betrachtungsweisen abgegrenzt. Bei »Systemikern« war früher eine Einzeltherapie ein Vergehen, bis klar wurde, dass auch bei einer solchen eine systembezogene Betrachtungsweise Eingang finden kann (Weiss 1988). Ein geändertes Verhalten als Folge eines Aufenthaltes im System »Therapeut-Patient« wird das System verändern, in das der Patient »zurückkehrt«. Wenn jemand in einer Psychotherapie sich verändert hat, kann das System, in dem er lebt, nicht bleiben, wie es ist, ganz besonders wenn in der Psychotherapie diese »Rückkehr« vorbereitet wird!

Weiter wurde die systembezogene Betrachtungsweise auf »innerpersönliche Systeme« übertragen. Auch ein einzelner Menschen kann als System von einzelnen Kräften oder Instanzen aufgefasst werden, die sich gegenseitig beeinflussen, »zusammenspielen«. (s.u.)

Berne hat sich nicht eigentlich mit Familientherapie beschäftigt, bei der sich, wie oben erwähnt, die systemische Betrachtungsweise in der Praxis am fruchtbarsten verwirklicht hat. Aber es finden sich doch auch in der Transaktionsanalyse Modelle, die bereits »systemisch« betrachtet werden, auch wenn dieses Wort dabei noch nicht benützt worden ist, so bereits die Bevorzugung der *Transaktion* als Kommunikationseinheit statt nur die *Botschaft*, so der Hinweis auf *komplementäre Verstrickungen* in Beziehungen, z.B. zwischen Menschen mit verschiedener asymmetrischer ↗Grundeinstellung oder zwischen solchen mit verschiedenen manipulativen Rollen im ↗Dramadreieck oder solchen mit verschiedener symbiotischer Haltung (↗Symbiose), ganz besonders aber im Rahmen der Psychologie der ↗Spiele. Am eindeutigsten »systemisch« ist die Auffassung der Ich-Zustände nicht nur als verschiedene mögliche Haltungen nach außen, sondern als innerpersönliches System, von Berne selbst aber auch wieder mehr angedeutet als systematisch ausgeführt.

(Eine Auswahl von Literatur zur systemischen Betrachtungsweise in der Psychotherapie: Papp, 1983; Schlippe 1988; Schwartz, R.C. 1995; Weiss 1988/[2]1989. Aus systemischer Sicht hat sich Bernd Schmid 1994 kritisch mit den transaktionsanalytischen Modellen beschäftigt)

Ergänzende Ausführungen

Wenn Berne verschiedentlich das ganze Leben eines Paares, als fortlaufende Transaktionen betrachtet, deutet auch das eine systemische Betrachtungsweise an.

Ein wichtiger Beitrag von Berne zur systembezogenen Betrachtungsweise, besonders im Hinblick auf ein »Familiensystem«, besteht in seiner Vorstellung, dass die Skripts verschiedener miteinander zusammenlebender Personen ineinander greifen können [interlocking

scripts]. Jedes Mitglied des Systems erfüllt dann eine Funktion im Skript des anderen. Das ist nach Berne durchaus üblich bei Menschen, die sich zu einem Paar zusammengefunden haben (↗Paartherapie), kann aber auch bei einer Familie der Fall sein, wie dies Berne am Märchen von Aschenputtel als Musterbeispiel demonstriert (1972, pp.231-238/S.273-281). In einem solchen System besteht dann ein sozusagen skriptbedingtes Gleichgewicht, das, wenn eines seiner Mitglieder aus irgend einem Grund, z.B. als Folge einer Psychotherapie, sich aus seinem Skript befreit, zusammenbrechen muss. Ich bin versucht, von einem »Skriptnetz« zu sprechen, in dem jemand hängen kann!

Fast jede Kommunikationssequenz, die Berne als ↗Spiel bezeichnet, wird von ihm ebenfalls systembezogen ausgelegt, ohne dass er dies aber ausdrücklich in die Definition eines Spiels einbezogen hat.

Die ↗Ich-Zustände werden in allen ihren Varianten von Berne nicht nur als Ausdruck bestimmter »Aspekte«, »Haltungen« oder »Befindlichkeiten« eines Menschen gegenüber einer äußeren Situation aufgefasst, sondern gleichzeitig als Glieder eines *innerpersönlichen Systems.* Wer das realisiert, versteht plötzlich, weswegen Berne die Ich-Zustände, Haltungen oder Wesensseiten auch als Personen oder Unterpersönlichkeiten bezeichnet, obgleich Zustände, Haltungen und Wesensseiten einerseits, Persönlichkeiten andererseits begrifflich disparate Gegebenheiten sind. Ein harmonisch lebender Mensch ist z.B. ein innerpersönliches System, in dem alle Glieder ihre Bedürfnisse befriedigen können, ohne sich in die Quere zu kommen, oder indem sie sich sogar unterstützen (↗Ich-Zustand – Vergleiche damit auch Stone u. Winkelmann 1985, Schwartz, R. 1995 und besonders nahe an transaktionsanalytischen Gedankengängen Schultz v. Thun 1998).

Therapeutische Triade

Überblick

Angeregt durch Pat Crossman und ihr folgend von Claude Steiner hat auch Berne drei Wirkkräfte der transaktionsanalytischen Therapie englischsprachig als die *drei P* zusammengefasst: *Permission, Protection, Potency,* – nach der Bedeutung, die ihnen von den drei Autoren gegeben wird, von mir übersetzt als *Erlaubnis, *ermutigender Rückhalt, *Überzeugungskraft durch Autorität.*

(Berne 1966a, 1968a, 1972; Campos 1987; Crossman 1966; Steiner 1968b, 1971, 1974; Woollams u. Brown 1978).

Beispiel

siehe unter dem Stichwort *Psychotherapie* das Beispiel 2!

Ergänzende Ausführungen

1. Erlaubnis [permission]

Die von Berne als therapeutische Intervention eingeführte ↗Erlaubnis [permission] kann eine Veränderung im Verhalten oder in der Haltung des Patienten erreichen, die zuvor als unmöglich oder unhaltbar gegolten hätte.

2. Ermutigender Rückhalt [protection]

Was Crossman, Berne und Steiner als Schutz [protection] bezeichnen, entspricht einem ermutigender Rückhalt. Dieser wird aktuell, wenn der Patient seine durch die Erlaubnis angeregte Neuentscheidung in ein verändertes Erleben und Verhalten umzusetzen versucht. Eine Angst kann sich einstellen, da dies ja ihrem alten Glauben widerspricht. Deshalb muss

der Patient sehr häufig in dieser ersten Zeit sich des Rückhaltes durch seinen Therapeuten versichern können, der, wie Steiner betont, jederzeit erreichbar sein sollte.

Steiner übersetzt *protection* im Zusammenhang mit der therapeutischen Triade mit *Geleitschutz* (1974, Übersetzung), was meiner Auffassung entspricht. Andere Autoren nehmen den Ausdruck »Schutz« wörtlicher als Crossman, Berne und Steiner. Campos schreibt, dass der »Schutz« zu verhüten habe, dass der Patient sich im Alltag durch neues Verhalten schädige, z.B. indem er unbedacht seinem Vorgesetzten in unangemessener Weise gegenübertrete (1987). Woollams u. Brown rechnen auch Anordnungen dazu, die den Patienten davon abhalten sollen, andere zu verletzen (1978). Berne schließlich schreibt, dass es auch Aufgabe des Psychotherapeuten sei, einen verzweifelten Patienten vor sich selbst zu schützen (1968).

3. Überzeugungskraft durch Autorität [potency]

Erlaubnis und ermutigender Rückhalt durch den Therapeuten sind ohne Überzeugungskraft wirkungslos. Der Therapeut muss nach Berne vom Patienten als mächtiger erlebt werden, als die verinnerlichten Eltern, um die negativen Botschaften, die ihnen zugeschrieben werden, außer Kraft zu setzen. Der Therapeut muss Sicherheit und Kompetenz auszustrahlen, *eben als *Autorität* im positiven Sinn erlebt werden. Nach Berne hat ein zaghafter Therapeut so wenig Erfolg wie ein zaghafter Cowboy, der ein Pferd zu bändigen hat (Zum Thema »Suggestion« siehe das Stichwort *Erlaubnis!).* Steiner selbst übersetzt »Potency« in diesem Zusammenhang mit *Gegengewicht.*

Steiner wie Berne rechnen zu diese »Überzeugungskraft durch Autorität« auch die Fähigkeit des Therapeuten, einen Patienten wirksam mit Gegebenheiten zu konfrontieren, die dieser, weil sie ihm unangenehm sind, zu seinen Ungunsten nicht beachtet oder sogar unterdrückt. Dabei dürfe der Therapeut auch einen gewissen Druck ausüben, der dem Patienten helfe, seine Widerstände zu überwinden. Auch eine wirksame Konfrontation setze voraus, dass der Therapeut als »Autorität« erlebt werde.

Zur Überzeugungskraft durch Autorität gehören im weiteren Sinn auch, was Steiner als ↗Befehl bezeichnet und was als Suggestion zu bezeichnen ist, beides von Steiner ausdrücklich und vermutlich in Absetzung zur ↗Psychoanalyse als therapeutisch oft notwendige und nützliche Werkzeuge betrachtet (1974, pp.274f/S.262f).

Tiefenpsychologie

Überblick

Als *Tiefenpsychologie* bezeichnete Eugen Bleuler die psychologischen Errungenschaften von Sigmund Freud. In der Folge wurde der Begriff verallgemeinert, um alle diejenigen psychologischen, insbesondere bei der Behandlung seelischer Störungen entwickelten Betrachtungsweisen zusammenfassend zu benennen, die auch normales menschliches Erleben und Verhalten mit Hilfe der Vorstellung von unbewussten psychischen Gegebenheiten und Vorgängen zu verstehen suchen (↗Unbewusstes). Später sieht Freud den Kernpunkt des Begriffs in der Erfahrung, dass zwischen krankhaften und normalen seelischen Vorgängen grundsätzlich kein Unterschied bestehe.

Manchmal wird zusätzlich in den Begriff »Tiefenpsychologie« die Voraussetzung einbezogen, dass Prägungen in der frühen Kindheit als ausschlaggebend für die spätere Entwicklung von Neurosen zu betrachten seien.

Der Begriff »Tiefenpsychologie« ist also nicht eindeutig.

Was die Transaktionale Analyse anbetrifft, so setzt sie ebenfalls unbewusste Vorstellungen, Phantasien und Vorgänge voraus, um aktuelles Erleben und Verhalten zu verstehen (↗Unbewusstes). Das schließ nicht aus, dass sie als Verfahren auch weitgehend kognitiv vorgeht, wie

auch der kognitiven Psychotherapie heute die tiefenpsychologische Betrachtungsweise nicht mehr fremd ist (↗Kognitive Psychotherapie). Tiefenpsychologie ist eine Betrachtungsweise, kein therapeutisches Verfahren.

(Bleuler 1911; Freud 1913a, 1933)

Ergänzende Ausführungen

Im englischen Sprachbereich wird statt des dort seltenen Ausdrucks *Tiefenpsychologie* [Depth Psychology] meistens der Ausdruck ↗*Psychodynamik* [Psychodynamics] verwandt, in der psychologischen Umgangssprache meist gleichgesetzt mit ↗Psychoanalyse, während das deutsche Wort »Tiefenpsychologie« traditionell auch die ↗Individualpsychologie von Alfred Adler und die Analytische Psychologie von C. G. Jung mit einbezieht.

Totem

Überblick

Ein Totem ist ein Tier, eine Pflanze oder sonst ein Naturgegenstand, mit dem sich bei den ungeschichtlichen Völkern (Naturvölkern) bestimmte, meist aus Blutverwandten bestehende Gruppen besonders verbunden fühlen, vor allem, indem sie glauben, sie stammten davon ab.

Berne bezeichnet ein Tier oder eine Pflanze als Totem, dem sich ein Mensch, wie besonders aus seinen Träumen hervorgehe, besonders verbunden fühle. Dieses Tier oder diese Pflanze könnten ihm ausgesprochen sympathisch sein oder er möchte diesem »Totem« sogar gleich sein (»Positiver Totemismus«). Vor seinem »Totem« könne er sich aber auch fürchten (»Negativer Totemismus«)

(Berne 1972).

Beispiele

Ein Totem kann Angst erregen wie für gewöhnlich Spinnen und Schlangen oder auch angenehm erlebt werden wie meist Katzen. Ein positiv empfundenes Totemtier wird oft als Haustier gehalten. Bei Männern, die wie ein Pferd stampfen, ist nach Berne vermutlich eben dieses ihr Totemtier, bei solchen, die mit ihren Armen gerne umschlingende Bewegungen machen, möglicherweise die Boa constrictor. Frauen, die Katzen lieben, bewegen sich nach Berne manchmal auch katzenartig. Da Frauen ihre Bewegungen aber im allgemeinen bewusst gesteuert konventionellen Vorstellungen anpassten, komme ihr Totemtier oft eher in Kopfbewegungen zum Ausdruck.

Ich kann mich an eine Vegetarierin erinnern, die den Tiger als »Totemtier« hatte. Wie sich herausstellte, verkörperte ein solcher ihre verdrängte Aggressivität; ihre Enthaltung von Fleischgenuss sollte diese abwehren helfen. Nach Berne ein »negatives Totemtier«.

Ergänzende Ausführungen

Fragen wie »Welches ist ihr Lieblingstier?« oder »Welches Tier fürchten Sie am meisten?« zielen auf das »Totem« von jemandem.

Berne meint, ein derartiger »Totemismus« werde für gewöhnlich ungefähr im Alter von 16 Jahren aufgegeben, könne aber in Träumen, Phobien, Nachahmungen, Liebhabereien bis in die späte Pubertät andauern. *Diese Altersbeschränkung widerspricht allerdings seinen übrigen Angaben. Bei seinen Ausführungen gibt Berne leider keine Beispiele von psychologischen Deutungen für bestimmte totemistische Beziehungen.

Totenbettszene

Überblick

Die *Totenbettszene* im Skript schreibt nach Berne (1972) vor, ob der Betreffende einsam oder umgeben von Leuten sterben wird, wer diese Leute sein werden und wie seine und ihre letzten Worte lauten werden.

Beispiele

Die letzten Worte eines Sterbenden mögen z. B. lauten: »Ich habe ihnen [den Eltern] durch mein Leben bewiesen, dass ich ausgeführt habe, was sie von mir wollten!« oder »Ich habe ihnen bewiesen, dass ich nicht das getan habe, was sie von mir verlangten!«. Es mag im Skript bestimmt sein, ob jemand friedlich im Kreis seiner Familie oder einsam unter einer Brücke sterben wird.

Siehe auch das Stichwort *Grabinschrift!*

Transaktionen

Überblick

Unter einer *Transaktion* versteht Berne eine Kommunikationseinheit, die aus einer verbalen oder averbalen Anrede (auch: Stimulus) und einer darauf bezogenen verbalen oder averbalen Reaktion besteht. Da die Reaktion wieder die Funktion einer Anrede haben kann, besteht eine fortlaufende Unterhaltung aus ineinander verketteten Transaktionen.

Mit diesem Begriff verbindet sich die Vorstellung, dass ich, wenn ich jemanden anspreche, in einem bestimmten ↗Ich-Zustand bin und im allgemeinen eine Reaktion aus einem bestimmten Ich-Zustand des Angesprochenen erwarte. Je nachdem, ob die Reaktion dann aus dem erwarteten Ich-Zustand kommt oder nicht, ergeben sich stimmige oder unstimmige Transaktionen.

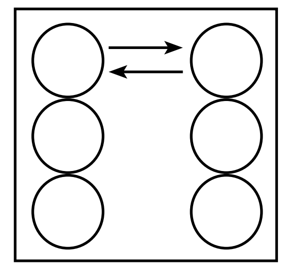
Eine Beziehung wird von Berne manchmal auf fortlaufende Transaktionen reduziert.

Manchmal wird der Begriff *Transaktion* in der Literatur auch von Transaktionsanalytikern ganz unvermittelt und entgegen der Definition von Berne mit *»Botschaft«* gleichgesetzt, auch allgemein mit »*Kommunikation«.* Das hängt damit zusammen, dass im amerikanischen Sprachgebrauch tatsächlich das Wort auch für Kommunikation gebraucht wird.

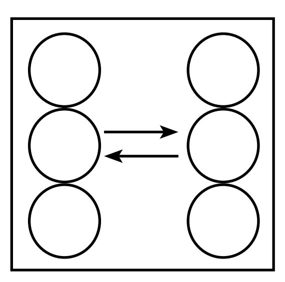
(Berne 1958, 1961, 1963, 1964b, 1966b, 1970, 1972)

Beispiele
eingeteilt in die verschiedenen Kategorien von Transaktionen
1. Kategorie: Transaktionen mit hinsichtlich der Ich-Zustände stimmigen Botschaften (veranschaulicht als so genannte »parallele Transaktionen«)

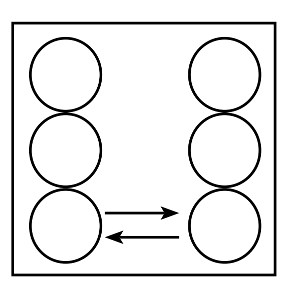
1.1 A: »Ich habe gehört, dass die Vereinsversammlung auf der letzten Sitzung wieder mehr gequatscht als Entscheidungen gefällt hat!«
B: »Genau! Und die Geschäftsordnung haben sie auch nicht eingehalten!«



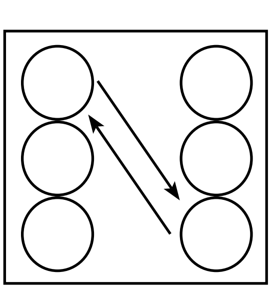
1.2 A: »Wie viel Uhr ist es?«
B: »Es ist genau zehn!«



1.3 A: »Herrlich dieser Regenbogen!»
B: »Wunderbar!«



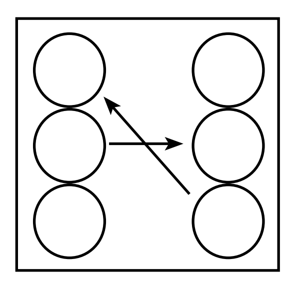
1.4 A: »Du siehst schlecht aus. Brauchst du etwas?«
B (setzt sich seufzend hin): »Ich bin einfach kaputt!
Ich weiß nicht, was ich nötig habe!
(manchmal als »symbiotische Transaktion« bezeichnet)



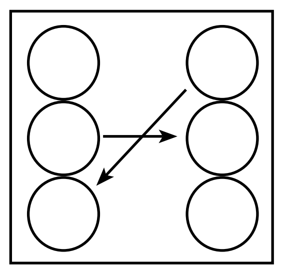
Siehe die erste ↗*Kommunikationsregel!*

2. Kategorie: Transaktionen mit unstimmigen oder disparaten Botschaften (meist zu veranschaulichen als: so genannte »gekreuzte Transaktionen«)

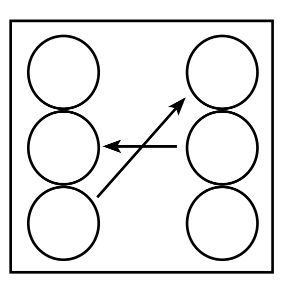
2.1 A: »Ich ginge gerne nach Südfrankreich in den Urlaub!«
B: »Immer soll ich tun, was du willst! «



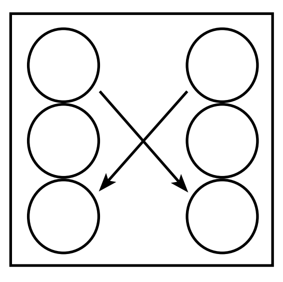
2.2 A: »Ich würde gerne meinen Arbeitsplatz mit demjenigen von Frau Grob vertauschen. Sie ist einverstanden. Geht das in Ordnung?»
B: »Hier bestimme ich, wer wo sitzt! «



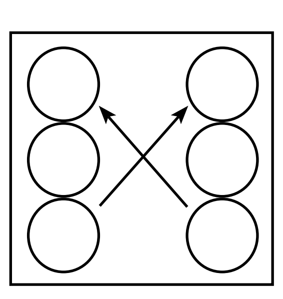
2.3 A (klagend beim Psychotherapeuten): »Was mich zu Ihnen führe? (seufzend)-Bei mir ist Hopfen und Malz verloren! «
B »Was müsste sein oder geschehen, dass sie das nicht mehr sagen würden?«



2.4 A: »Ich möchte, dass Sie mir melden, wenn Sie eine Bestellung aufgegeben haben!«
B: »Und ich möchte Sie bitten, mir den Lohn jeweils pünktlicher auszuzahlen! «



2.5 A: »Mir geht‘s so schlecht!«
B: »Und mir erst! «
(rivalisierende symbiotische Haltungen (↗Symbiose)



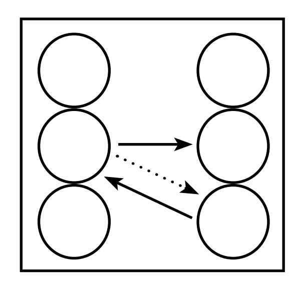
Siehe die zweite ↗Kommunikationsregel!

Auch bei einem fließenden Gespräch zwischen Freunden kann es immer wieder zu Transaktionen mit unstimmigen Botschaften kommen, die aber oft ohne Schweigepause, sozusagen im stillschweigenden Einvernehmen überspielt werden. Nur ein sehr aufmerksamer Beobachter wird dann bemerken, dass jeweils das Thema oder ein Aspekt des Themas, das gerade zur Diskussion gestanden hat, oder der Ich-Zustand beim einen Partner gewechselt hat.

3. Kategorie: Doppelbödige Transaktionen oder Transaktionen mit Hintergedanken [ulterior transactions]

3.1 Unterschwellige Verführung (auch: Winkeltransaktion):

A (Verkäuferin in einer Konditorei): »Nehmen Sie doch ruhig noch dieses Stück Torte! Das allein wird Sie nicht dick machen!«
B: »Sie haben recht - und einmal ist keinmal!«

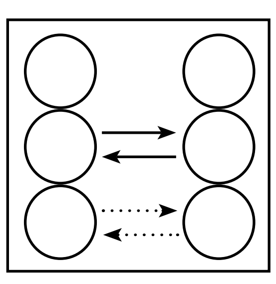


Die Verkäuferin spricht scheinbar ganz sachlich; im Grunde genommen wendet sie sich aber an das verführbare »Kind« der Kundin. Die »unterschwellige Verführung« wird auf der Skizze durch einen Winkel in der Richtung der Botschaften veranschaulicht und deshalb auch als »Winkeltransaktion« benannt.

3.2 Transaktionen mit doppelbödigen Botschaften

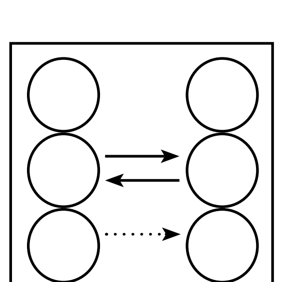
3.2.1 ebenfalls doppelbödige Reaktion:

A: »Wandern Sie gern?« (unterschwellig: »Ich würde gerne mit Ihnen einen Ausflug machen!«)
B: »Schon immer wäre ich gerne mit jemandem über den Kunkelpass gewandert!« (unterschwellig: »Ich würde gerne mit Ihnen wandern! Wie wär's mit dem Kunkelpass?«)



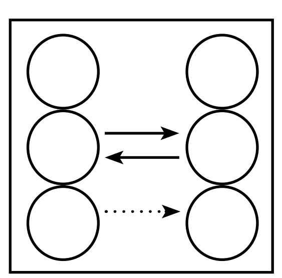
3.2.2 unterschwellige Botschaft wird vermutlich nicht auf genommen (vielleicht aber auch abgelehnt):

A: »Wandern Sie gern?« (unterschwellig: »Ich würde gerne mit Ihnen einen Ausflug machen!«)
B: »Ja, deswegen bin ich im Wanderklub. Da finde ich immer Wanderkameraden!«



3.2.3 Unterschwellige Botschaft wird offen aufgenommen (↗Spiel, Beispiel 1: wie es *wirklich* war – in Petit), verschiedene Möglichkeiten, wie dies aufgezeichnet werden könnte, am ehesten genau so wie oben:

A: »Wandern Sie gern?« (unterschwellig: »Ich würde gerne mit Ihnen einen Ausflug machen!«)
B: »Ich könnte mir Sie gut als Begleiter bei meinen Wanderungen vorstellen. Wie wär's am nächsten Wochenende?«

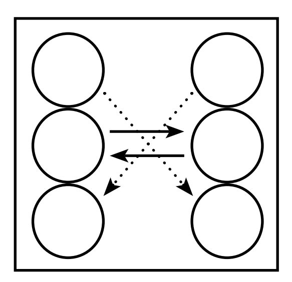


Ein Verkehr mit ständig unterschwelligen Botschaften kann auf eine gestörte Beziehung hinweisen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass es auch neckische doppelbödige Transaktio-

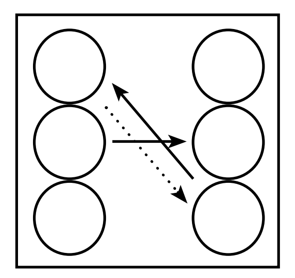
nen gibt: »Hast du bemerkt, dass ich dir heute etwas besonders Gutes gekocht habe?« (unterschwellig: »Hast du unseren Hochzeitstag vergessen?«) – »Es schmeckt mir ausgezeichnet! Ganz zufällig habe ich nachher noch eine Überraschung für Dich!« (unterschwellig: »Ich weiß genau, was heute für ein Tag ist!«). Siehe dazu das Stichwort *Spiel, Beispiel 1!*

3.2.4 Unstimmige (veranschaulicht: kreuzende) unterschwellige Botschaften:

A (verärgert): »Wo ist jetzt schon wieder das Wörterbuch? Sie haben es zuletzt in der Hand gehabt!«
B: »Wenn Sie Augen hätten, würden Sie sehen, dass es vor Ihrer Nase liegt!«



oder: B (klagend): »Immer soll ich schuld sein, wenn Sie etwas nicht finden!«



Berne spricht bei Transaktionen mit Hintergedanken von der *sozialer Ebene* (meist ER zu ER), auf der die offensichtliche Botschaft gesandt und empfangen wird, und der *psychologischen Ebene,* auf der die unterschwellige Botschaft gesandt und empfangen wird. In der Kommunikationslehre wird ähnlich von *Sachebene* und *Beziehungsebene* gesprochen.

Siehe die dritte ↗*Kommunikationsregel* nach Berne!

Es besteht eine enge Beziehung von Transaktionen mit Hintergedanken zu den ↗Spielen:

Berne hat verschiedentlich psychologische oder manipulative Spiele als eine Folge von Transaktionen mit Hintergedanken bezeichnet, z.B. (1.) »Sind Sie bereit, mich in Behandlung zu nehmen?« – »Ja!« – »Nun gut: Würden Sie bitte dem Untersuchungsrichter schreiben, dass ich mich in Behandlung begeben habe!«. Eigentlich wird der Hintergedanke dabei aber im allgemeinen nur vom dem Initianten ins Spiel gebracht, demjenigen, der den Köder ausgelegt hat (↗Spiele).

4. Kategorie: Gleichzeitige Transaktionen ohne inneren Zusammenhang

Um keine Transaktion mit Hintergedanken handelt es sich bei folgendem Beispiel von James und Jongeward: Eine Sekretärin gibt dem Vorgesetzten einen Bericht ab und sagt dazu: »Hier ist der Bericht!«; dabei schwingt sie verführerisch ihre Hüften. Der Vorgesetzte sagt: »Danke!« und sieht sie dabei in erotischem Sinn anerkennend an.

Entgegen der Ansicht der Autorinnen handelt es sich dabei nicht um eine doppelbödige Transaktion, sondern um zwei gleichzeitig ablaufende Transaktionen, eine verbale und eine averbale. Das wäre auch der Fall, wenn die Sekretärin möchte, dass der Vorgesetzte sie einlädt, damit sie ihn dann abweisen kann. Dies wäre dann die Einladung zu einem ↗Spiel.

5. Kategorie: Transaktionen mit ausweichenden Reaktionen

Hier werden nicht die beteiligten Ich-Zustände in Betracht gezogen, sondern der Inhalt der Reaktion, häufig der Antwort auf eine Frage. Dem Angesprochenen passt nicht, was sein Kommunikationspartner sagt. Er weicht deshalb bewusst, halbbewusst oder unbewusst aus. In letzterem Fall könnten wir sagen, er habe den Inhalt des Gesagten nicht »gehört« oder

»realisiert«. Nur in einem solchen Fall ist es im Sinn von J. Schiff und Mitarbeitern angebracht von einer ↗Realitätsverkennung zu sprechen, denn nur dann würde der Inhalt des Gesagten verkannt, um ein vorbestehendes Selbst- und Weltbild aufrecht zu erhalten. In vielen Fällen, die J. Schiff und ihre Mitarbeiter zur Kategorie der so genannten *realitätsverkennenden Transaktionen* zählen *(genauer wäre: *Reaktionen),* handelt es sich aber nicht um eine echte Realitätsverkennung, sondern einfach darum, Unannehmlichkeiten auszuweichen. Es ist anzunehmen, dass eine Rolle spielt, dass J. Schiff und ihre Mitarbeiter ihre Erfahrungen in erster Linie bei der Behandlung an Schizophrenie erkrankter Jugendlicher sammelten, die nachträglich auf an weniger schweren Störungen Leidende und »Gesunde« übertragen wurden. Damit erweitert sich die psychologische Deutung solcher Reaktionen.

5.1 Transaktion mit Daneben-Reaktion (begrifflich falsch »tangentiale Transaktion« genannt; genauer wäre: tangentiale *Reaktion*):
A: »Könntest du mich zum Bahnhof fahren?«
B: »Der Wagen müsste schon lange überholt werden!«

Hier entspricht die Antwort nicht der Frage. Entweder weicht der Gefragte einer zutreffenden Antwort (»ja« oder »nein«) *bewusst* aus, weil er keine Lust hat, denjenigen der fragt, an die Bahn zu fahren oder er überhört *unbewusst* den Wortlaut der Frage, um einem inneren Konflikt, z. B. zwischen dem elterlichen Gebot »Sei immer liebenswürdig!« und eigenen Bedürfnissen, zu entgehen. Nur im letzteren Fall könnte von einer Realitätsverkennung gesprochen werden. B. hat irgend etwas von einem Auto gehört, darum bezieht sich seine Antwort auf dieses, aber nicht auf ihren Sinngehalt. In beiden Fällen geht es um ein Ausweichen vor einem Problem (↗Passivität).

5.2 Transaktion mit umdefinierender Reaktion (begrifflich falsch »blockierende Transaktion« genannt; genauer wäre: blockierende *Reaktion):*
A: »Ich bin zwanzig! Behandle mich nicht wie ein Kind!«
B: »Ja, aber du bist doch mein Kind!«

In diesem Beispiel, das ich einem Buch von Watzlawick entnehme, wird das Wort »Kind« verschieden aufgefasst, entweder *bewusst*, um einer klaren Antwort auszuweichen, oder *halbbewusst,* vielleicht besser gesagt: *leichthin,* ebenfalls um einem Problem zu entgehen. Eine Umdefinition im Sinn einer *echten Realitätsverkennung* würde vorliegen, wenn der/die Betreffende z. B. die Bedeutung des Gesagten tatsächlich nicht verstanden hätte, wie vermutlich im obigen Beispiel.

6. Die freie Wahl der Reaktion

Es liegt in meiner Wahl, aus welchem Ich-Zustand ich jemanden anspreche oder auf eine Anrede reagiere. Ich bin keineswegs gezwungen oder verpflichtet, aus demjenigen Ich-Zustand zu reagieren, auf den mein Gesprächspartner gezielt hat:

A: »Diese Süßspeise hat mir nicht geschmeckt! Ist dir nichts anderes in den Sinn gekommen?«
B: entweder jammernd: »Jetzt habe ich mir solche Mühe gegeben, dir etwas Gutes aufzutischen, und wieder habe ich etwas nichts recht gemacht!«

oder aber:

B: »Was ist es, was dir daran nicht schmeckt?«

*Im allgemeinen sind bei einem Gespräch alle Ich-Zustände beteiligt, wie jedem klar wird, der ein abgehörtes Gespräch genau analysiert, und zwar auch, was wortlos vor sich geht. Nur sind gewisse Ich-Zustände bei einer Transaktion im Vordergrund. Eine sehr gute Kommunikations-

lehre, die dies berücksichtigt, ist diejenige von Schulz von Thun (1981/[2]1989), der aber bei einer Mitteilung oder Transaktion noch mehr Ebenen als nur die sachliche und die Beziehungsebene unterscheidet, nämlich noch die Ebene der Selbstoffenbarung (wie mir zu Mute ist) und die Appell-Ebene (Was ich möchte, dass der andere tut).

Ergänzende Ausführungen

Das Ziel einer Analyse von Transaktionen besteht nach Berne letztlich darin, die Ich-Zustände »dahin zu bringen, auf beste Art zusammenzuarbeiten« (Berne 1970, p.84/S.72), d. h. die Bedürfnisse eines jeden Ich-Zustandes zu befriedigen, ohne dass sie sich sozusagen im Wege stehen (↗Ich-Zustand: Konsonanz/Dissonanz).

In der Praxis war es ihm aber auch ein Anliegen, dass die Patienten und Menschen, die in gestörten Beziehungen leben, sich darin üben, immer, wenn es sinnvoll ist, als Erwachsenenperson zu reagieren. Es gelingt ihnen damit besser, bewusst und realitätsgerecht mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Berne kann mit Genugtuung feststellen, dass die ganze Familie seiner Patienten zu profitieren pflegt, wenn es diesen gelingt, in schwierigen Situationen als Erwachsene zu reagieren.

Keinesfalls soll dieses Anliegen heißen, dass elterliche oder emotionale Reaktionen nie am Platz sind. Berne hat offensichtlich nur die Erfahrung gemacht, dass Patienten und Gesunde verhältnismäßig wenig Schwierigkeit haben, elternhaft oder kindlich zu reagieren, aber zu wenig Schulung und Übung, um, wenn sinnvoll, als Erwachsenenperson zu reagieren oder sich zu entscheiden. Das entspricht auch meinen Erfahrungen.

Siehe das Stichwort *Kommunikationsregeln!*

Transaktionsanalyse (TA)

Überblick

Die *Transaktionsanalyse* ist eine psychologische Betrachtungsweise, die von Eric ↗Berne aus der Praxis der Psychotherapie entwickelt worden ist und ursprünglich auf diese ausgerichtet war. Berne hat dann die Betrachtungsweise auf die Behandlung »kranker Gruppen« ausgedehnt (1963). Durch Schüler von Berne wird die Transaktionsanalyse auch in den Bereichen der Sozialarbeit, Erziehung und Organisationsberatung angewandt. Ausgangspunkt der Überlegungen von Berne war aber die Psychotherapie (und Lebensberatung), was im Folgenden immer zum Ausdruck kommen wird. Die Bedeutung des Angeführten auf die anderen Bereiche ist dann durch den Leser daraus zu erschließen.

Die Transaktionsanalyse zeichnet sich aus (1.) durch eine sinnvolle Verknüpfung verschiedener psychologischer Betrachtungsweisen, (2.) durch die Berücksichtigung ganz bestimmter allgemeinmenschlicher Gegebenheiten als Ausgangspunkt für Theorie und Praxis; (3.) durch eine Ausrichtung auf ein bestimmtes Leitziele, (4.) durch damit im Zusammenhang stehende auf die psychotherapeutische, später auch beraterische, erzieherische und erwachsenenbildende sowie organisationsberatende Anwendung bezogene praktische Denkmodelle, (5.) durch »Vertragsorientiertheit« und »Entscheidungsorientiertheit«, (6.) durch unter anderen solche Verfahren, welche zu einer erlebnishaften Korrektur prägender einschränkender Kindheitserfahrungen anregen, (7.) durch die Forderung nach Partnerschaft oder Ebenbürtigkeit zwischen Therapeut und Patient, Berater und Klient (s. Schlegel 1997)

Ergänzende Ausführungen

1. Die Transaktionsanalyse als richtungsübergreifende kreative Verknüpfung der Elemente verschiedenster psychotherapeutischer Betrachtungsweisen

*In der heutigen »Psychotherapieszene« zeichnet sich die Transaktionsanalyse vor allem dadurch aus, dass sie ↗tiefenpsychologische und ↗kognitiv-psychotherapeutische Gesichtspunkte und Verfahren nicht etwa eklektisch zusammenstückt, sondern organisch unter einem Dache vereint und das schon seit den 50er Jahren. Zusätzlich sind auch kommunikationspsychologische und verhaltenstherapeutische Überlegungen einbezogen. Es finden sich in der Transaktionsanalyse auch gestalttherapeutische Elemente (↗Tiefenpsychologie, ↗Kognitive Psychotherapie, ↗Kommunikationstherapie, ↗Gestalttherapie). Es gibt in der Transaktionsanalyse auch Hinweise auf eine ↗systembezogenen Betrachtungsweise.

↗Psychoanalyse und ↗Individualpsychologie haben als tiefenpsychologische Theorien und Verfahren mit der psychotherapeutischen Anwendung der Transaktionsanalyse gemeinsam, dass sie seelische Störungen auf eine »falsche Weichenstellung« in der Kindheit zurückführen, wobei dem Verhalten der Eltern in ihrem Verhältnis zu den allgemeinmenschlichen, aber auch zu den unberechenbaren individuellen Bedürfnissen des Kindes eine besonders große Bedeutung beigemessen wird. Auch von den ↗kognitiv orientierten Psychotherapeuten wird das durchaus anerkannt. Der Unterschied zwischen tiefenpsychologisch oder analytisch orientierter und kognitiver Psychotherapie besteht darin, wie mit dem Gewicht der Kindheitsgeschichte in der therapeutischen Praxis umgegangen wird:

In der transaktionsanalytischen Skriptanalyse als tiefenpsychologisch oder analytisch orientierter Psychotherapie werden zum Teil gegenwärtige Erlebens- und Verhaltensweisen dem Patienten als Prägung aus der Kindheit bewusst gemacht, selten durch das Verfahren freier Einfälle wie in der eigentlichen Psychoanalyse, meistens durch einfach Besinnung auf die Beziehung zu den Eltern, durch Analyse der ↗Skriptgeschichte, durch geleitete Tagträume u.ä. Eine solche Aufdeckung geht meistens mit erheblichen Emotionen einhergeht, führt aber zu einer inneren Befreiung und trägt zur Entwicklung neuer Erlebens- und Verhaltensweisen bei.

Als Prägung bezeichne ich dabei »die verhaltens- und erlebnisformende Wirkung von Umweltseinflüssen (Beziehungs- und Erziehungserfahrungen, Schlüsselerlebnissen), welche ein Organismus vor allem in seiner (frühen) Kindheit erfährt und den dabei stattfindenden Prozess unwillkürlichen Lernens«, ohne dass damit die Vorstellung einhergeht, die Persönlichkeit sei ausschließlich eine Folge solcher Prägungen und das »Erlernte« könne sich nicht verändern (Dieter u. Walter 1970, S.208f).

Der kognitiv orientierte Therapeut ist jedoch im allgemeinen der Überzeugung, dass es erfolgreicher und weniger aufwendig ist, durch ↗Realitätsprüfung Trübungen (↗Ich-Zustand: Trübung) aufzuheben und durch die gewonnene ↗Einsicht neue Verhaltensweisen zu lernen und einzuüben. Es kann allerdings auch im Rahmen einer ↗kognitiven Psychotherapie ein Aufdecken von Ereignissen der Vergangenheit sinnvoll sein, da es die Distanzierung gegenüber störenden Erlebens- und Verhaltensformen erleichtern und diese für den Patienten einleuchtender zum Thema kognitiver Bearbeitung gemacht werden können.

Nicht nur in der theoretischen Betrachtungsweise, sondern auch in der therapeutisch angewandten Transaktionsanalyse sind analytisch-orientiertes und kognitiv-orientiertes Verfahren eng miteinander verwirkt.

Manchmal kann z.B. jemand auf rein kognitiver Art, also durch »Stärkung« seiner »Erwachsenenperson« und ↗Realitätsprüfung verlernen, seine Beziehungen durch manipulative ↗Spiele zu ruinieren *oder* eben, wenn es nötig sein sollte, durch Skriptanalyse also analytisch orientierte Therapie die Wurzel zum Betreiben manipulativer Spiele in der frühen Kindheit entdecken und sich dadurch davon zu distanzieren.

Die Analyse von Transaktionen entspricht einem kommunikationstherapeutischen Vorgehen (↗Kommunikationstherapie), das besonders bei Beziehungsschwierigkeiten angebracht ist (↗Beziehungsanalyse, ↗Spiele). Die Wichtigkeit, die einer Veränderung des Verhaltens und der Übung veränderten Verhaltens beigelegt wird, wie eine solche besonders auch den Inhalt von Behandlungsverträgen bildet, erinnert an die Verhaltenstherapie. Im übrigen zählen ↗Kommunikationstherapie und ↗kognitive Psychotherapie (»Enttrübung«) heute ohnehin zur so genannten kognitiv orientierten Verhaltenstherapie. Die Berücksichtigung des psychologischen Gehaltes von körperlichen Ausdrucksformen, die Wertschätzung unverstellten »Gewahrseins« [awareness], der Echtheit von Gefühlen, der Aufrichtigkeit und Unvoreingenommenheit bei Begegnungen und Beziehungen entsprechen Leitlinien der ↗Gestalttherapie.

2. Das Menschenbild der Transaktionsanalyse

Berne hat festgestellt, dass, was nicht auf ↗Ich-Zustände zurückgeführt werden könne, nicht verdiene, Transaktionsanalyse genannt zu werden (1968a). Wenn wir die Lehre von den Ich-Zuständen als ein Denkmodell neben anderen ansehen, ist diese Ansicht falsch. Verschiedene wichtige Vorstellungen von Berne lassen sich ohne einen auch nur andeutungsweisen Bezug auf Ich-Zustände durchaus zureichend umschreiben (↗Grundbotschaften, ↗Grundeinstellung, ↗Spiel, ↗Skript). Die Aussage von Berne wird aber verständlich, wenn wir uns klar machen, dass er die Lehre von den drei ↗Ich-Zuständen nicht nur als praktisches Modell ansieht, sondern ihr darüber hinaus auch eine ganz andere Bedeutung gibt, nämlich diejenige eines praxisbezogenen, wertfreien »Menschenbildes«.

Zum Menschenbild der Transaktionsanalyse tragen folgende Beobachtungen und Gedankengänge bei:

1. Jeder Mensch trägt alle menschlichen Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten in sich, die sich schon bei seinen Vorfahren zeigten, so auch nach Berne »prähistorische« Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten. Diese muten heute zum Teil als grausam, ausbeuterisch und blutgierig an. *Wie die jüngste Geschichte zeigt, können sie jederzeit wieder »hervorbrechen« (Konzentrationslager, Vietnamkrieg, grausame Bürgerkriege – ↗Kleiner Faschist).

2. Jeder Mensch war einmal ein Kind mit kindlichen Erlebens- und Verhaltensweisen (Berne 1961, 1964b). Der Zustand des Neugeborenen wird von Berne als »unverdorben« beurteilt – ich bevorzuge: »unbefangen«. Zu unbefangenen Reaktionen gesellen sich angepasste Reaktionen. Wird die Unbefangenheit durch Anpassung *völlig* ersetzt, wird aus einem »wahren Selbst« ein »falsches Selbst« (Winnicott – ↗Selbst). Sowohl die Möglichkeit, arglos unbefangen zu sein, wie die Möglichkeit, angepasst fügsam oder rebellisch (und auf viele andere Arten) zu reagieren, bleiben auch beim Erwachsenen erhalten. Er kann jederzeit auf die Erlebnis- und Verhaltensweisen aus seiner Kindheit zurückgreifen, insofern er nicht ohnehin krankhaft auf sie fixiert geblieben ist.

Der nachdrückliche Hinweis auf das Grundbedürfnis nach ↗Zuwendung und Anerkennung und auf die Folgen für die mitmenschlichen Beziehungen, wenn eine positive Zuwendung in der Kleinkindheit ausgeblieben ist, ist ein Kennzeichen für die Transaktionsanalyse.

3. Jeder Mensch richtet sich nach moralischen Wertmaßstäben, trifft er doch ständig von Werten bestimmte Entscheidungen. Deren Vorbild bilden die in der Kindheit fortlaufend verinnerlichten Anweisungen, Gebote und Verbote der Eltern oder anderer »erziehenden« Erwachsener, wie sie nach Berne jeder erlebt haben dürfte (Berne 1961, 1964b). Diese verinnerlichten und überlieferten Wertmaßstäbe können fortlaufend ergänzt und korrigiert werden, meistens auch wieder unter dem Einfluss eindrücklicher Autoritäten, aber nun aus eigener Entscheidung. Ohne die Vorstellung von übergeordneten Werten kann gesundes menschliches Leben nicht gelebt werden. Trotzdem gewisse Äußerungen von Berne den Eindruck machen,

jeder solle rational die Werte, nach denen er leben will, selbst aufstellen, anerkennt er doch seiner Ansicht nach universal gültige übergeordnete Werte, die er als undiskutabel selbstverständlich betrachtet, so die Selbstverantwortlichkeit, die direkte und aufrichtige Kommunikation (»Redlichkeit«), Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Mut. Dass er sich dabei, ohne dies zu realisieren, in die westliche Kulturwelt eingeordnet erlebt, ist allerdings unübersehbar (↗Ich-Zustand, ergänzende Ausführungen 2.4).

4. Bei jedem Menschen werden in der Kleinkindheit aus beeindruckenden Erlebnissen Vorstellungen von sich selbst, den anderen, der Welt und dem Leben gebildet sowie Schlussfolgerungen daraus gezogen, wie das Leben am besten bewältigt werden kann. Ohne einen solchen »Lebensentwurf« könnten wir, was uns begegnet, nicht bewältigen. Er bringt aber die Gefahr mit sich, dass weitere Erfahrungen fortlaufend mit ihm in Übereinstimmung gesehen werden, selbst wenn die Realität dabei verkannt und verfälscht werden muss. Nur ein immer wieder neu revidiertes Selbst- und Weltbild kann diese Realitätsverkennungen korrigieren, wozu aber häufig eine Überwindung von Angst, von Gewohnheit und von Bequemlichkeit gefordert ist (↗Bezugsrahmen, ↗Skript).

5. Ein Mensch hat nach Berne die Fähigkeit, sich autonom zu entscheiden, wie er sich mit der inneren oder äußeren Realität auseinandersetzen will, wie er hinsichtlich dessen, was ihm begegnet, urteilt und sich entscheidet. Berne meint, bereits das Kleinkind entscheide sich, ob es den Inhalt einer ↗Grundbotschaft der Eltern annehmen wolle oder nicht. Von »Entscheidung« zu sprechen ist allerdings eine kühne Formulierung. Berne will wohl damit sagen, dass das Kind, d.h. sein Temperament und seine früheren Erfahrungen, mitwirken (↗Skriptentscheidung). Jeder Mensch kann sich nach Berne auch außerhalb seiner ↗Ich-Zustände stellen, indem er sich entscheidet, diesen oder jenen einzunehmen. Wenn er das tut, ist er nach Berne in einer erwachsenen Haltung oder aktiviert seine »Erwachsenenperson«, womit aber hierbei nicht eine den anderen Ich-Zuständen beigeordnete, sondern eine ihnen übergeordnete »Erwachsenenperson«, besser: die Person gemeint sein kann.

Wenn gesagt wird, die angewandte Transaktionsanalyse sei »entscheidungsorientiert«, so sind diese Zusammenhänge angesprochen. Die *sich entscheidende Person* ist keine psychologische Instanz neben anderen psychologischen Instanzen, kein Ich-Zustand neben anderen Ich-Zuständen. Berne schreibt zögernd und etwas zweideutig vom *wahren ↗Selbst [real* Self]. Nur dieses »Selbst«, *besser: die Person, kann auch im Sinn des ↗Leitziels (s.u.) der Transaktionsanalyse verantwortlich nicht nur für seine Handlungen, sondern auch für seine Bedürfnisse, Empfindungen und Gefühle sein.

Ich bin versucht zu sagen, dass die Person, als welche ein Mensch sich im Sinn von Berne entscheidet oder die in einer transaktionsanalytischen Psychotherapie »vor die Entscheidung gestellt wird« (wie nach Freud auch in einer psychoanalytischen Therapie – ↗Psychoanalyse), eine metapsychologische Gegebenheit ist, der Ausdruck »Metapsychologie« dabei nicht im psychoanalytischen Sinn verstanden.

6. Oft wird der Transaktionsanalyse ein wertendes Menschenbild zugrunde gelegt, in deren Mittelpunkt steht, dass jeder Mensch O.K. geboren werde und deshalb »eigentlich« ein ↗Gewinner oder »Prinz«, eine Gewinnerin oder eine Prinzessin sei! (1966b). Entsprechend wird die Transaktionsanalyse oft dem »humanistischen Menschenbild« eingeordnet. *Dabei wird aber übersehen, dass erst in der Auseinandersetzung mit der eigenkörperlichen und umgebenden materiellen und sozialen Wirklichkeit sich angeborene Möglichkeiten entfalten oder nicht entfalten. Es sollte heißen: »Jeder hat *die Möglichkeit*, als Gewinner oder als Prinz durchs Leben zu gehen«, *wenn auch, was unter einem Gewinner oder einem Prinzen verstanden werden soll, vom Kultur- und Zeitgeist abhängig ist. Diese Möglichkeit steht neben derjenigen, ein Verlierer zu sein oder zu werden.

Entsprechend empfiehlt Berne, an einen Patienten mit der Annahme heranzugehen, »dass jedes normale menschliche Kind mit der Fähigkeit geboren werde, seine Möglichkeiten zum besten seiner selbst und der Gesellschaft zu entwickeln, sich des Lebens zu erfreuen und fähig zu sein, produktiv und kreativ zu arbeiten und dabei frei zu sein von seelischen Störungen« (1966b, p.259). Zu diesen Werten will Berne seine Patienten hinführen, denn, wenn es auch ein wertfreies Menschenbild geben kann, so gibt es doch keine wertfreie Psychotherapie! Dem gibt Berne auch Ausdruck, wenn er die Transaktionsanalyse ausdrücklich der ↗Sozialpsychiatrie und nicht der Sozialpsychologie zuordnet. Die Psychiatrie ist keine Grundlagenwissenschaft, sondern eine angewandte Wissenschaft mit dem ausdrücklichen Ziel, Krankheiten und Störungen zu beheben.

*Die geschilderte Annahme ist nur sinnvoll bei Menschen, deren vitale Lebensbedürfnisse nach Nahrung, Obdach und Einordnung in eine Gemeinschaft bereits gestillt sind.

3. Die Transaktionsanalyse als Ausdruck bestimmter Leitziele bei der Behandlung, bei der Beratung von Einzelnen und Gruppen und bei der Erziehung

Wir können von *Behandlungsleitzielen spre*chen, wenn wir die Transaktionsanalyse als eine Betrachtungweise auffassen, um Leidende und Ratsuchende zu verstehen und als ein Verfahren, um ihnen zu helfen, Wir können von *Lebensleitzielen* sprechen, wenn wir der Ansicht sind, die Transaktionsanalyse biete auch Richtlinien, um den Alltag konstruktiv zu bewältigen und allgemein ein erfülltes Lebens zu führen (↗Leitziel).

4. Die Transaktionsanalyse als Sammlung von auf die geschilderten Leitziele bezogenen praktisch bedeutsamen psychologischer Denkmodelle

Diesen Gesichtspunkt hebt Berne selbst hervor, wenn er bei der Bestimmung, was Transaktionsanalyse ist, immer vier Begriffe, *gleichsam als ihre Pfeiler, erwähnt: Die Lehre von den ↗Ich-Zuständen, diejenige von den ↗Transaktionen, diejenige von den ↗Spielen und diejenige vom ↗Skript. Was für zusätzliche Denkmodelle noch erwähnt werden könnten, ergibt sich aus den Stichworten des vorliegenden Handwörterbuchs!

5. »Vertragsorientiertheit« und »Entscheidungsorientiertheit«

Auch andere Richtungen kennnen vertragliche Abmachungen, insbesondere in Bezug auf das Ziel der Behandlung, aber in der Transaktkionsanalyse wird darauf besonderes Gewicht gelegt (↗Vetrag, ↗Behandlungsvertrag).

Zur »Entscheidungsorientiertheit«: ↗Neuentscheidung, ↗Kristallisation

6. ↗Korrigierende emotionale Erfahrung

7. Die Partnerschaft oder »Ebenbürtigkeit« zwischen Therapeut und Patient in der Transaktionsanalyse

In der Transaktionsanalyse werden Patient und Therapeut als gleichgestellte Partner betrachtet. Diese betrachtet es als selbstverständlich, dass ein Patient über das Gedankengebäude, die Transaktionsanalyse, orientiert wird, auf das der Therapeut seine Diagnose und Behandlungspläne gründet, und dass dieses Gedankengebäude entsprechend deshalb auch für jedermann verständlich und lebensnah zu formulieren ist, – dass es der Entscheidung des Patienten überlassen wird, was er behandelt haben will und wann er sich als geheilt betrachtet (↗Behandlungsvertrag, ↗Heilung), – dass der Patient selbst entscheiden muss, ob er eine Verhaltensweise ändern will oder nicht, was manchmal heißt: ob er gesund werden will oder nicht, – dass zwischen seelischer Krankheit und seelischer Gesundheit kein wertmäßiger Unterschied besteht, – dass die ↗Psychotherapie aus einer Zusammenarbeit von Therapeut und Patient besteht, die Beratung aus einer Zusammenarbeit von Berater und Klient und nicht aus einer Bekehrung, Verführung, Manipulation oder Indoktrination. Ist diese Zusammenarbeit nicht gewährleistet, z. B. wenn der Therapeut die Ziele des Patienten oder der Patient das

Vorgehen des Therapeuten nicht akzeptieren kann, soll nach transaktionsanalytischen Grundsätzen eine »Trennung in Freundschaft« stattfinden.

Wenn ein Patient dadurch, dass er sich nicht behandeln lässt, sich oder seine Umgebung ernsthaft gefährdet, hat meines Erachtens der Transaktionsanalytiker allerdings die soziale Verpflichtung, ihn zu einer Behandlung, wenn vielleicht auch an anderer Stelle, zu motivieren. Im übrigen gibt es, worauf Berne selbst aufmerksam gemacht hat, bei Patienten, die an einer Geisteskrankheit leiden, Ausnahmen von der Regel der »Zusammenarbeit«. Die menschliche Gleichwertigkeit, der sich der Transaktionsanalytiker verpflichtet fühlt, kann z.B. bei der Behandlung von Wahnkranken, von Menschen, die sich oder andere umbringen wollen u. a. nicht unmittelbar zum Ausdruck kommen, auch wenn sie die Haltung des Therapeuten bestimmt.

Abgesehen davon, dass sich auch Berater und Therapeuten, die sich anderen psychologischen Richtungen verpflichtet fühlen, ebenfalls eine möglichst weitgehende Partnerschaft anstreben, ist es eine Illusion zu glauben, vor allem bei tiefenpsychologischen Behandlungen, aber auch bei kognitivem Vorgehen sei es möglich, dass sich keine emotionale Abhängigkeit des Patienten vom Therapeuten entwickle. Dessen Autorität wird von den Transaktionsanalytikern (↗therapeutische Triade) vorausgesetzt. Auch in der ↗Neuentscheidungstherapie wird sie nur scheinbar vermieden. Insofern besteht ein scheinbarer Widerspruch zwischen dem Ideal der Partnerschaft oder »Ebenbürtigkeit« und der Praxis. Das, was ich als »Ebenbürtigkeit« bezeichne, ist aber in jedem Fall bei jeder Art Einflussnahme die grundsätzliche Haltung des Therapeuten oder des Beraters. Es hat dies zur Folge, dass eine Abhängigkeit zu gegebener Zeit durch bestimmte Abmachungen »von gleich zu gleich« (↗Vertrag) und durch den ständigen Hinweis auf die Realität der gegenseitigen Beziehung, oft immer wieder neu, in Frage gestellt wird, allerdings ohne einen Patienten mit schwereren psychischen Störungen im Beginn der Behandlung mit solchen Hinweisen zu überfordern. Berne hat selbst festgestellt, dass bei manchen Patienten der Therapeut zuerst als »Elternperson« nicht nur auftreten darf, sondern muss. Es wird in transaktionsanalytischen Kreisen gesagt, dass nicht der Therapeut den Patienten heile, sondern dieser sich mit Hilfe des Therapeuten zu einer heilenden Veränderung entscheide.

Deutlich wird die Forderung nach »Ebenbürtigkeit« veranschaulicht durch die Forderung von Berne, dass in einer psychiatrischen Klinik grundlegende Besprechungen über Patienten – vor allem üblich bei einer Neuaufnahme – in *Anwesenheit des betreffenden Patienten* durchgeführt werden sollte. Ähnlich bei der Auswertung von gruppentherapeutischen Sitzungen (Berne 1968b). Es muss aber auch davon ausgegangen werden, dass manche Patienten, die Beratung oder Therapie aufsuchen, von sich aus gar nicht zu einer Zusammenarbeit bereit sind, sondern alle Verantwortung dem Berater oder Therapeuten überlassen wollen.

Traum

Überblick

*Der Traum, an den ich mich erinnere, entspricht einer Erinnerung an etwas, was ich tatsächlich erlebt habe, jedoch in einer Realität, die nicht naturgesetzlich beschränkt, in der sozusagen alles möglich ist. Der Träumende aber ist derselbe, der er auch im wachen Alltag ist.

Einerseits meint Berne, dass im Traum die moralischen Wertmaßstäbe und Verbote wegfallen, also mit anderen Worten: die bestimmende »Elternperson« [controlling Parent], so dass sich das »Kind« ungehemmt entfalten könne mit den Kind-Ich-Zuständen zweiter Ordnung (K_1, EL_1, ER_1.), einschließlich seiner magischen Vorstellungsweise. Andererseits meint Berne, der Traum veranschauliche die ↗Skriptwelt des Träumers und achtet besonders darauf.

Andere Transaktionsanalytiker glauben, im Traum das »Kind«, die »Elternperson« und die »Erwachsenenperson«, manchmal aufgeteilt in je verschiedene Aspekte, und ihre individuelle Eigenart erkennen zu können, aber auch existentielle Botschaften, die in das Skript eingegangen seien und auf welche die bevorzugten ↗Lieblingsgefühle und ↗Spiele zurückgeführt werden könnten. Damit könne ein Traum auch Anhaltspunkte geben für Behandlungsverträge und Neuentscheidungen.

Nach dem Vorschlag von Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, ist es bei Transaktionsanalytikern beliebt, den Träumer nacheinander mit jedem Motiv des Traumes sich identifizieren zu lassen und den Traum je aus dem entsprechenden Blickwinkel nochmals zu erzählen, dies in der Annahme, dass jede Person und jeder Gegenstand im Traum einen Aspekt des Träumers bedeute.

(Berne 1961,1972; Gellert 1975; Goulding, R. u. M. 1976; Goulding, M. u. R. 1979; Perls 1969; Samuels 1974; Thomson 1987a, 1987b u. mündliche Anregungen).

Beispiele

1. Beispiel (Berne 1972, pp.173f/S.214f).

Der Mann der Träumerin hatte immer finanzielle Schwierigkeiten in seinem Geschäft, da er alles Geld, das er verdiente, sofort wieder ausgab. Er konnte häufig seine Angestellten nicht bezahlen. Er und seine Frau liehen dann jeweils Geld von ihren Eltern aus. Sie träumte nach zweijähriger Behandlung in einer Gruppe, sie lebe in einem Konzentrationslager, das durch irgendwelche reichen Leute von einem Hügel herab geführt wurde.

Dieser Traum entspreche der ↗Skriptwelt der Patientin: Sie komme sich als Insasse eines Konzentrationslagers vor, in dem sie ihren Eltern und den Angestellten ihres Mannes ausgeliefert sei.

2. Beispiel (Samuels 1974)

Eine depressive junge Frau träumt, sie schwimme über einem Sumpf voll Unrat, wobei sie sich vor Schlangen und Ungeziefer in acht nehmen muss. Wenn sie sich mit dem Sumpf identifiziert, merkt sie selbst, dass sie damit ihr kritische »Elternperson« veranschaulicht, mit der sie unheilvoll verstrickt ist. Identifiziert mit den Schlangen und dem Ungeziefer, realisiert sie, dass damit ihr depressiver Zustand gemeint sein könnte. Identifiziert mit dem Wasser fühlt sie sich frei, überall hinschwimmen zu können, ein Zustand, den sie mit ihrem freien »Kind« gleichsetzt. Als Schwimmer schließlich hat sie die Gefahren im Auge und entscheidet sich, ihnen zu entgehen, indem sie im klarem Wasser schwimmt, ein Zustand, den sie selbst als »Erwachsenenperson« deutet.

Als Folge dieser Traumarbeit ergebe sich, dass sie ihr freies »Kind« entwickeln wolle, indem sie ihre Gefühle spüre und ausdrücke und bei Schuldgefühlen zukünftig ihre »kritische Elternperson« durch ihre »wohlwollende Elternperson« ersetzt.

3. Beispiel (Gellert 1975)

Bei Gellert ist der Träumer grundsätzlich, bevor er den Traum erzählt, nach seinem ↗Behandlungsvertrag zu fragen. Dieser lautet bei einem Träumer dahin, geselliger werden, besser mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Er träumt, er sei an einem Ferienort und betrete einen riesigen Esssaal. Alle Tische sind besetzt, nur an einem sitzen erst drei Leute. Dort setzt er sich nieder, wird aber von den anderen nicht beachtet. Rechts hinter ihm ist eine Palme in einem Kübel, deren Zweige seine Augen bedrohen.

Therapeut: »Wie alt bist du im Traum?«

Pat.: »Dreiundzwanzig!«

Th.: »Was war damals, als du so alt warst?«

Pat.: »Ich war neu am College und war älter als die anderen im Studentenhaus. Ich konnte noch nicht gut englisch und fühlte mich sehr allein.«
Th.: »Sei die Palme im Kübel! Wie alt bist du?«
Pat.: »Ich bin sechsjährig.«
Th.: »Was passierte, als du sechsjährig warst?«
Pat.: »Ich litt an Asthma, und mein Vater brachte mich in ein Sanatorium und ließ mich dort. Es gab keine anderen Kinder, um zu spielen.«
Th.: »Du bist sechs Jahre alt. Dein Vater hat dich ins Sanatorium gebracht und verlässt dich wieder. Was hättest du ihm damals gerne gesagt?«

Der Therapeut stellt einen freien Stuhl vor den Patienten hin, in dem er sich seinen Vater vorstellen kann

Pat.:: »Vater, verlass mich nicht. Ich habe Angst, allein zu bleiben!«
Th.: »Du wurdest verlassen. Was hast du damals entschieden?«
Pat.: »Ich werde mein möglichstes tun und habe es nicht nötig, mit irgend jemandem zu spielen«.

Das wäre die ↗Skriptentscheidung.

4. Beispiel (Goulding, R. u. M. 1976)

Am letzten Morgen eines einwöchigen Seminars, an dem er immer geschwiegen hatte, erzählt ein Teilnehmer einen Traum, der ihn beschäftigt. Er sitze an seinem Pult im Studierzimmer und realisiere plötzlich, dass sein geliebter Sohn nicht da ist. Er renne nach draußen und sehe ihn tot im Schwimmbecken.

Robert Goulding lässt den Träumer sich der Reihe nach mit den verschiedenen Traummotiven identifizieren. Er ist der Schreibtisch: stark, solid, zuverlässig; er ist sein Studierzimmer: verschlossen, nie in Unordnung, voller Anregungen; er ist der gepflasterte Weg zum Schwimmbad: solid und weiter nicht interessant; er ist das Schwimmbecken: kühl, zurückhaltend. [contained] – Der Träumer kämpft gegen Tränen. Erst nach einer Weile kann er weitersprechen.

Goulding: »Sei das Kind in deinem Traum! «
Pat.: »Ich bin schön, lieb, das Wichtigste im Leben meines Vaters! «
Goulding: »Sag mehr!«
Pat.: »Ich bin intelligent. Ich liebe das Leben. Ich – – – tot!«
Goulding: »Sieh, wie es passt... Ich bin derjenige Teil meines Vaters, der schön, liebenswert, klug ist und das Leben liebt, der wichtigste Teil von ihm. Und dieser Teil ist tot!«
Pat.: »Dank dir! Ja, wirklich, es passt! Ich habe ihn in meiner Arbeit ertränkt! Es passt: Ich habe den lebendigen Teil meiner selbst ertränkt. Dank dir, Bob. Das ist es! Ich will mich nicht mehr ertränken!«.

5. Traum und Neuentscheidung (Thomson 1987,b)

George Thomson bevorzugt zur Auslegung Träume, die nicht allzu lang sind, aber unbefriedigend oder schlimm ausgehen. Er lässt wie Goulding den Träumer sich der Reihe nach mit den einzelnen Traummotiven identifizieren und diesen bestimmte Eigenschaften zusprechen. Dann lässt er den Traum noch einige Male erzählen, jedoch immer von einem anderen Gegenstand oder einer anderen Person aus, wie wenn diese das Traumgeschehen erlebt hätten. Schließlich fordert Thomson den Träumer auf, ein befriedigendes Ende phantasierend beizufügen, *ohne irgend etwas am Traum selbst zu ändern.* Wenn wir dieser Aufforderung den soeben erzählten Traum zugrundelegen: »Ich nahm meinen Sohn aus dem Wasser und setzte zu Wiederbelebungsversuchen an. Und siehe da: Er beginnt zuerst nur andeutungsweise, dann deutlich wieder zu atmen und schlägt schließlich die Augen auf

und ist wieder lebendig. Ich habe ihn gerettet!« Dieser zu einem negativ endenden Traum hinzuphantasierte neue Schluss entspricht nach Thomson einer ↗Neuentscheidung! Die Aufforderung, den Traum zu einem befriedigenden Ende fortzusetzen, wiederholt Thomson gegebenenfalls mehrmals, bis der Träumer ein solches zusätzliches Ende phantasiert, in dem er selbst aktiv etwas unternimmt. Gelingt das nicht, sei die Zeit zu einer Neuentscheidung noch nicht gekommen.

Überarbeitungssyndrom

Überblick

Berne versteht unter einem *Überarbeitungssyndrom* [overwork syndrome] ein Erschöpfungssyndrom als Folge einer »Überarbeitung«.

Nach psychopathologischen Erfahrungen beginnt ein Erschöpfungssyndrom mit übermäßiger körperlicher und seelischer Erregbarkeit bei gleichzeitig erhöhter Erschöpfbarkeit (Neurasthenie); bei Fortdauer der Überforderung kommt es zu Funktionsstörungen innerer Organe und schließlich zu ernsthaften depressiven Verstimmungen, die sich zu Suizidneigungen oder einem »Nervenzusammenbruch« steigern können. Bei einem Erschöpfungssyndrom, das nicht Folge einer körperlichen Anstrengung wie z. B. einer langdauernden schweren Geburt ist, sondern sich aus einer Überarbeitung entwickelt, besteht meines Erachtens – nicht immer, aber sehr häufig – eine vorbestehende gestörte seelische Reaktionslage.

Berne (1972) weist darauf hin, dass die Überarbeitung unter anderem eine Folge davon sei, dass es zu immer wieder neuen Überlagerung von *Vorauswirkungen* eines noch bevorstehenden, den Betreffenden aber bereits beschäftigenden Ereignisses mit *Nachwirkungen* eines schon vergangenen Ereignisses komme. Weiter erwähnt er die Einwirkung einer zu Übergewissenhaftigkeit treibenden »Elternperson« und einem empfindsamen »Kind«, das bei Belastungen zu Panik oder Depression neige.

Überlebensneurose und Vorstellung vom eigenen Todesalter

Überblick

Nach Berne hat jedermann mehr oder weniger Schuldgefühle, wenn er andere überlebt, die ihm nahe stehen, wie Kriegskameraden oder Verwandte, die im Konzentrationslager gestorben sind. Wenn solche Schuldgefühle unbeherrschbar das Lebensgefühl beeinflussen, handelt es sich um eine krankhafte Störung, eine *Überlebensneurose*.

Im übrigen haben die meisten Menschen, bewusst oder unbewusst, eine bestimmte Vorstellung davon, in welchem Alter sie sterben könnten.

(Berne 1972)

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne ist es nicht krankhaft, wenn jemand Schuldgefühle hat, wenn er andere überlebt. Es ist ein Gefühl, wie wenn die andere Person sozusagen stellvertretend für einen selbst gestorben wäre. Es sei dies ein Gefühl des »Kindes« des Betreffenden. Es komme darauf an, sich dieses Gefühls bewusst zu werden, wodurch es einer Kontrolle durch die »Erwachsenenperson« unterstellt werde, und sich in der Folge trotzdem des Lebens zu freuen. Schwerwiegender könne es sich auswirken, wenn jemand bei einem Unglücksfall, in einem Konzentrationslager oder im Krieg unmittelbar Zeuge werde, wie jemand sein Leben gewaltsam lassen müsse. Es könne dies neurotische Auswirkungen haben.

Nach Berne gehört zum Skript der meisten Menschen auch die Erwartung eines bestimmten Todesalters. »Wie lange werden Sie leben?« sei eine Frage, die er Patienten stelle. Manche »dürfen« nicht älter werden, als einer ihrer Eltern, nach Berne im allgemeinen die gegengeschlechtliche Elternperson, nach meiner Erfahrung die gleichgeschlechtliche. Sie erleben eine kritische Zeit, wenn sie sich altersmäßig auf diese Zeit zubewegen. Überleben sie dann doch, sind verschiedene Reaktionen möglich: (1.) eine Entlastung von einem Druck; (2.) Niedergeschlagenheit, weil dem Skriptgebot zuwidergehandelt worden ist; (3.) hektischeres Leben als zuvor, ungefähr wie wenn der Tod ständig zum Zuschlagen bereit hinter ihnen stünde; (4.) ein freudloseres Leben, wie wenn nur ein nach der »Elternperson« »braves« Leben das Weiterleben gestatten würde. Andere haben in ihrem Skript verzeichnet, dass sie mindestens einige Jahre länger leben werden, als ihre Eltern gelebt haben oder ihr ↗Skriptheld gelebt hat.

Übertragung

Überblick

In der ↗Psychoanalyse als Behandlungsverfahren wird von *Übertragung* gesprochen, wenn der Analysand, ohne sich dessen bewusst zu sein, den Analytiker wie eine bestimmende Beziehungsperson aus seiner Kleinkindheit erlebt und entsprechend auf ihn reagiert, ohne dass dieser einen Anlass dazu geben würde. Da es sich im allgemeinen um eine Beziehungsperson handelt, die dem Kind im Sinn der Sozialisierung Einschränkungen auferlegte, wird dadurch der Konflikt zwischen Triebansprüchen und ihrer Versagung, die neurotischen Symptomen zugrunde liegen sollen, sozusagen in die Beziehung zum Therapeuten »hineingetragen«. In einer *Übertragungsanalyse* wird diese problematische Beziehung aus der Kindheit, die das Erleben und Verhalten in der Gegenwart noch prägen soll, verarbeitet (↗Psychoanalyse). Wir können von »Übertragung im engeren Sinn« sprechen.

Von einer *archetypischen Übertragung,* wie sie C. G. Jung herausgestellt hat, kann gesprochen werden, wenn der Analytiker wie eine Gestalt aus einem Märchen, einem Mythos oder aus einer Religion erlebt wird (↗Archetypus).

Es werden in einem weiteren Sinn oft *alle Bedürfnisse und Gefühle* gegenüber einem Psychotherapeuten, zu denen dessen Verhalten keinen Anlass gegeben hat, als *Übertragung* bezeichnet, darunter auch solche, die durch gesellschaftliche Verhältnisse oder infolge des Leidens des Patienten, gegen das er Hilfe sucht, nahegelegt werden, z.B. wenn er den Psychotherapeut als Autorität betrachtet. Im Rahmen dieses Übertragungsbegriffes wird je nach Gefühlsstimmung von *positiven* und *negativen Übertragungen* gesprochen.

Diese Übertragung im weitesten Sinn, gepaart mit der ↗Gegenübertragung im weitesten Sinn umfasst also das emotionale Beziehungsverhältnis zwischen Therapeut und Patient.

Manchmal werden unter Übertragung auch nur erotische Gefühle verstanden, die dem Therapeuten entgegengebracht werden.

Schließlich wird, an sich einleuchtend, aber oft auch verwirrend von Berne auch von *Übertragung* gesprochen, wenn eine gegenwärtige Situation, auch außerhalb der Psychotherapie, wie eine Situation in der Kindheit erlebt wird (Siehe auch das Stichwort *Kindheitsdrama!).*

Berne verwendet den Übertragungsbegriff im Sinn aller erwähnten Bedeutungen. Treffend umschreibt er den Übertragungsbegriff im engeren Sinn, wenn er schreibt: »Während der Analyse, können wir sagen, versucht der Patient das unerledigte Geschäft aus seiner Kindheit zu erledigen, indem er den Analytiker als Ersatz für seine Eltern betrachtet, so dass er später

den größten Teil seiner Energien für das Geschäft verwenden kann, ein Erwachsener zu werden« (1968, p.249/S.233 – Den Ausdruck »unerledigtes Geschäft« übernimmt Berne von der ↗Gestalttherapie).

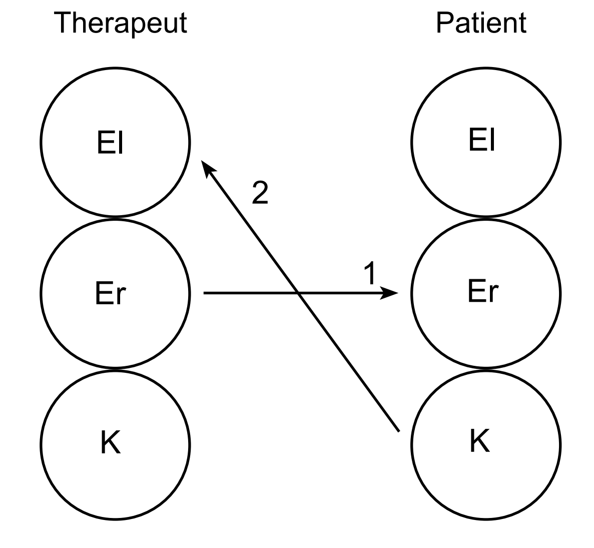
Sehr vereinfachend spricht Berne von einer Übertragungstransaktion, wenn sich der Patient dem Therapeuten gegenüber wie ein Kind einer Autoritätsperson gegenüber fühlt und entsprechend reagiert (s.u.)

Die Übertragung ist keine Projektion im psychoanalytischen Sinn. Eine solche ist ein so genannter Abwehrmechanismus (↗Abwehr), der darin besteht, dass jemand eigene, aber von ihm abgelehnte Wesensseiten bei anderen erlebt.

(Berne 1961, 1963, 1972. Im folgenden auch berücksichtigt: Goulding M.u.R. 1979, Goulding, R. 1975b , C. G. Jung 1928).

Beispiele

1. Ein Patient weint: Therapeut (in sachlichem Tonfall): »Was bringt Sie zum Weinen? («Erwachsenenperson« des Therapeuten wendet sich an die »Erwachsenenperson« des Patienten) – Patient: »Ich gebe mir ja schon so große Mühe, meine Tränen zu unterdrücken. Bitte schimpfen Sie nicht mit mir!« (Der Patient reagiert als »Kind« gegenüber dem Therapeuten, den er als kritische Elternperson erlebt).



2. Berne kennt auch die archetypische Übertragung, wenn er annimmt, dass »auf tiefster Ebene« der Patient den Therapeuten in der Hoffnung aufsuche, um von ihm die magische Kugel zu erhalten, deren Besitz ihn von allen Leiden und Problemen erlösen würde. Nach Berne kann der Therapeut vom Patienten auch wie eine Art Märchenfigur, vielleicht wie ein Zauberer oder hilfreicher Fisch, Fuchs oder Vogel erlebt werden (↗Archetypus).

3. Zu vereinfachend spricht Berne von Übertragungstransaktion, wenn der Patient sich dem Therapeuten, den er als Autorität erlebt, in kindlich angepasster Haltung begegnet. Fragt der Therapeut, ob die Patientin vielleicht nächste Woche am Donnerstag statt wie sonst regelmäßig am Mittwoch kommen könne, wagt der Patient nicht zu sagen, dass er dann eine dringende Verabredung anberaumt hat, obgleich er seinem Zustand nach ruhig eine Stunde könnte ausfallen lassen, und sagt: »Ich kann es möglich machen!« (Spürt der Therapeut, was vor sich geht, wird er den Patienten darauf ansprechen!)

4. Siehe unter dem Stichwort *Widerstand* das 1. Beispiel

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne ist das ↗Skript ein Begriff, der zum Bereich der Übertragung im weitesten Sinn gehört, nämlich eine Übertragung aus der Vergangenheit in die Gegenwart und damit eine ↗Realitätsverkennung.

Ausnahmsweise kann Berne auch der Übertragung eines Patienten, der zur Kleinkinderzeit abrupt seine Eltern verloren hat, vorerst entgegenkommen und ihm sogar ermöglichen, die ursprünglichen Spiele, die er mit den Eltern spielte, zu wiederholen, wenn von Berne dann auch auf ein harmloseres Ende zugesteuert als damals.

Siehe auch die Stichworte *Gegenübertragung* und *Übertragungsheilung!*

Übertragungsheilung

Überblick

Eine *Übertragungsheilung* ist in psychoanalytischem Verständnis ein Verschwinden der neurotischen Symptome oder ein Überspielen neurotischer Schwierigkeiten, um sich eine als elterlich erlebte und/oder erotische Zuwendung des Analytikers zu erwerben oder zu erhalten, also sozusagen eine »Heilung dem Analytiker zuliebe«. Von psychoanalytischer Seite und von Berne und Steiner wird angenommen, dass eine Übertragungsheilung nicht anhält oder dass es zu einem Wechsel des Symptoms kommt.

Ergänzende Ausführungen

Berne und Steiner wehren sich allerdings dagegen, dass das im Gegensatz zum klassischen Psychoanalytiker aktivere Vorgehen des Transaktionsanalytikers, wenn es zum Erfolg führt, als bloße Übertragungsheilung abgewertet werde. Berne stellt fest, dass die Abhängigkeit des Patienten von seinem transaktionsanalytisch arbeitenden Therapeuten nicht größer sei als diejenige eines Schülers von seinem Sportlehrer (1972, unübersetzt). Beide Autoren übersehen allerdings dabei, dass die ↗Erlaubnis durch den Therapeuten als »entscheidende Intervention« von dessen »Elternperson« ausgeht und sich entsprechend an das »Kind« des Patienten richtet, also eben doch auf der *»Schiene einer Übertragung« wirkt.

Wenn sich ein Patient im Alltag so verhält, wie er glaubt, dass der Therapeut ihn dazu ermutigen würde, kann es doch zu einer »Wandlung durch Übung« kommen. Ausdauernde Erfolge einer Kurztherapie kommen m. E. oft auf diesem Weg zustande. Übertragungsheilung?

Uhrzeit/Zielzeit

Überblick

Berne unterscheidet zwei Arten, einen Termin zu setzen, nämlich nach der Uhr oder dem Kalender *(Uhrzeit),* z.B. »Ich werde um 7 Uhr nach Hause kommen«, oder aber nach einem zu erreichenden Ergebnis *(Zielzeit),* z.B. »Ich werde nach Hause kommen, wenn ich mit der Arbeit fertig bin«.

(Berne 1972)

Beispiele

Siehe unter *Skripttypen, 3!*

Ergänzendes Ausführungen

Berne stellt fest, dass sich gewisse Leute nach der Uhr richten, andere nach dem Ziel und überträgt diese Unterscheidung auch auf Skriptbotschaften: »Wenn du 50 Jahre alt bist, geht es mit dir abwärts! « (Uhrzeit), »Erst wenn du einmal vier Kinder gehabt hast, wirst du das Leben genießen können!« (Zielzeit). Seine Überlegungen zum Unterschied von Botschaften nach der Uhrzeit und solchen nach der Zielzeit werden von ihm mit denen zu den Kannst- und Kannst-nicht-Botschaften zusammengezogen (↗Skripttypen).

Unbewusstsein und Unbewusstes

Überblick

Das Eigenschaftswort *unbewusst* und seine Hypostasierung oder Substantivierung als das *Unbewusste* hat im Sprachgebrauch und im Schrifttum viele verschiedene Bedeutungen (Pongratz 1967). Ich gehe hier nur auf diejenige Bedeutung ein, die als Grundbegriff die ↗Tiefenpsychologie und insbesondere die ↗Psychoanalyse wesentlich kennzeichnet.

In der ↗Tiefenpsychologie ist das einfache Eigenschaftswort *unbewusst* allgemein gebräuchlich. Seine Bedeutung reicht von »unbedacht« im Sinn von »wegen mangelhafter Aufmerksamkeit unreflektiert« bis zu »nicht bewusstseinsfähig« im Sinn von »wegen Widerspruch zum eigenen Selbst- und Weltbild verdrängt und abgewehrt« (↗Abwehr, ↗Bezugsrahmen). Wir können von der Eigenschaft des Unbewusstseins sprechen. Es handelt sich um einen heuristischen Begriff. *Unbewusste Bedürfnisse, unbewusste Gedanken, unbewusste Phantasien, unbewusste Gefühle usw.* sind nicht vorstellbar und doch tragen sie in der Psychologie entscheidend dazu bei, sonst unerklärliches Erleben und Verhalten zu verstehen, wobei es sich vorerst immer nur um eine Vermutung handelt, die im Nachhinein bestätigt werden muss, häufig aber auch durch Erfahrung sehr wahrscheinlich ist. Unter »vorbewusst« wird in der Praxis der Tiefenpsychologie soviel wie »unbedacht« oder »gegen einen nur geringen Widerstand bewusstseinsfähig« verstanden.

In der ↗Psychoanalyse und verwandten Richtungen wird auch von einem »Unbewussten« gesprochen. Darunter wird in der Psychoanalyse etwas wie der gedachte Ort oder Raum verstanden, in dem abgewehrte oder verdrängte Impulse, Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen, Phantasien, Gedanken und Vorgänge »sich aufhalten« und von dort eine Wirkung auf das Erleben und Verhalten ausüben. Als *das Unbewusste* kann auch etwas wie eine *Tiefenperson* bezeichnet werden, die ihre triebhaften Impulse befriedigen will, obgleich diese verdrängt sind. Die Befriedigung dieser Impulse geht dann in entstellter Form vor sich, z.B. nach psychoanalytischer Ansicht in der Form von krankhaften Symptomen.

In der Transaktionsanalyse spielt der Begriff eines »Unbewussten«, wie übrigens auch in der Individualpsychologie, im Unterschied zur ↗Psychoanalyse oder der Psychologie von C. G. Jung keine Rolle, sondern nur die Eigenschaft des »Unbewusstseins« ohne jede Hypostasierung.

Beispiel

Wenn eine Frau immer krampfhaft mit übereinandergeschlagenen Schenkeln dasitzt, ein Bein in Fußgelenkhöhe vielleicht noch zusätzlich um das andere geschlungen, denkt Berne an die Möglichkeit von unbewussten Vergewaltigungsphantasien (↗Schließmuskelpsychologie). In einer analytisch orientierten Behandlung – auch Skriptanalyse – könnten solche oder andere Phantasien, die ein Verhalten verständlich machen, bewusst werden, wobei allerdings eine Suggestion durch den deutenden Psychotherapeuten ausgeschlossen werden muss.

Ergänzende Bemerkungen

Freud spricht vom Ziel einer tiefenpsychologischen Therapie: »Wo Es war, soll Ich werden« (1933, S.86). Im selben Sinn sagt Berne, die Therapie verschiebe, die Bewältigung des Schicksals von der »archäopsychischen Unbewusstheit« zur »neopsychischen Bewusstheit« (1961, p.118/S.115). Freud bemerkt: » ... die unbewussten Denkvorgänge sind keine anderen, als welche im Kindesalter einzig und allein hergestellt werden« (1905, S.194). Berne bemerkt, dass »viel vom« kleinkindlichen »Kind« oder vom »Kind« im »Kind« (K_1) psychoanalytisch gesehen »das Unbewusste« heiße (auch bei Berne in Anführungszeichen – 1972, p. 386/S. 438

– z.B. ↗kleiner Faschist). Offensichtlich nimmt auch der Transaktionsanalytiker Steiner auf diese Gegebenheit Bezug, wenn er bemerkt, dass das »unbewusste Material« dem »Kind« bewusst sei, aber gegenüber der »Elternperson« zurückgehalten werde. Die Arbeit bestehe darin, von »Erwachsenenperson« des Therapeuten zu »Erwachsenenperson« des Patienten über die dem »Kind« bewussten Phantasien und Handlungen zu diskutieren (Steiner 1967b).

Nach der Erfahrung von Transaktionsanalytikern sind vorerst nicht bewusste Erinnerungen, Phantasien, Überlegungen und Gefühle oft viel weniger »tief« unbewusst, als Psychoanalytiker anzunehmen pflegen und können bei einer Skriptanalyse in einer vertrauensvollen Atmosphäre, ganz besonders in fortlaufenden und geschlossenen Gruppen, durch kognitive Anstöße und Beispiele von anderen Teilnehmern verhältnismäßig leicht »ans Licht gehoben werden«. Berne meint: »Was unbewusst genannt wird, ist *heute* nicht unbewusst, sondern vorbewusst (Berne 1972, p.404/S.457f – Hervorhebung L.S.).

Ich bin aus Erfahrung überzeugt, dass den heute lebenden Generationen von Patienten an introspektiver Reflexion viel mehr zuzumuten ist als früheren Generationen, z.B. nur schon, was sexuelle Empfindungen und aber auch aggressive anbetrifft, die in den Urzeiten der Psychoanalyse ja als verdrängt eine grosse Rolle spielten. Eine diesbezügliche »Liberalität« ist unübersehbar.

Urvertrauen
nach Erik Erikson

Überblick

Nach Erik ↗Erikson entscheidet sich im ersten Lebensjahr, ob ein Mensch mit *Urvertrauen* oder mit *Urmisstrauen* sich selbst gegenüber, anderen gegenüber sowie allgemein dem Schicksal gegenüber durch sein Leben gehen wird (Erikson 1950a, 1950b/11963, 1959, 1968).

Ergänzende Ausführungen

Es spielt nach Erikson eine Rolle, ob die Mutter die Bedürfnisse des Säuglings zuverlässig oder unzuverlässig, sicher oder unsicher, liebevoll oder lieblos befriedigt. Diese Gesichtspunkte sind nach Erikson wichtiger als die Nahrungsmenge oder die Zärtlichkeit, die dem Kind entgegengebracht wird. Schizoide Persönlichkeitsbilder werden von Erikson von der mangelnden Entwicklung des Urvertrauens hergeleitet.

Der Transaktionsanalytiker Steiner (1971, 1974) schreibt irrtümlicherweise, Erikson sei der Ansicht gewesen, die Einstellung, mit der Kinder auf die Welt kämen, sei das Urvertrauen, typische Ansicht des Vertreters eines humanistischen Menschenbildes (Der Mensch ist von Natur aus gut). Nach Erikson ist aber maßgebend, wie »die Welt« dem Kind begegnet.

*Vermeidungsverhalten
auch: passive Verhaltensweisen

Ich schreibe von *Vermeidungsverhalten* statt von *passiven Verhaltensweisen,* da erfahrungsgemäß das Eigenschaftswort »passiv« falsche Vorstellungen weckt.

Überblick

Unter **Vermeidungsverhalten* verstehen J. Schiff und ihre Mitarbeiter vier bestimmte Verhaltensweisen, die Ausdruck dafür seien, dass der Betreffende vermeide, anstehende Probleme aktiv und selbstverantwortlich anzugehen, die sich ihm besonders im Umgang mit seinen Mitmenschen, stellten: (1.) *Untätigkeit, (2.) Überanpassung, (3.) Agitiertheit* und (4.) **Manifestation von Unzurechnungsfähigkeit* [incapacitation], auch: Sich-unfähig-Machen. Zu dieser vierten Art eines Vermeidungsverhaltens zählen die Autoren einen Tobsuchtsanfall, eine Ohnmacht oder den Ausbruch oder die Verschlimmerung eines psychosomatischen Leidens.

Nach Schiff, A. u. J. 1971; Schiff u. Mitarb. 1975b).

Beispiel

Als Beispiele stelle ich mir die möglichen Verhaltensweisen vor, die nach meinen eigenen Beobachtungen oft Patienten zeigen, die gegen ihren Willen in eine psychiatrische Klinik eingewiesen worden sind und im Aufnahmezimmer von einem Klinikarzt begrüßt werden: Ein solcher Kranker kann anscheinend gleichmütig tun, wie wenn nichts besonderes vorgefallen wäre (»Untätigkeit«). Es ist auch möglich, dass er sich unaufgefordert sofort beflissen auszieht, da er annimmt, der Arzt, der sich ihm als solcher vorgestellt hat, wolle ihn untersuchen und sich darunter eine körperliche Untersuchung vorstellt (»Überanpassung«). Oder er könnte, ohne die Anwesenden zu beachten, sichtlich gespannt unruhig im Zimmer umhergehen und mit den Fingern an die Wände und Fenster klopfen (»Agitiertheit«). Schließlich kommt es auch vor, dass ein Patient völlig unansprechbar und unbeeinflussbar wird, indem er »zusammenbricht« (vergleiche das Wort »Nervenzusammenbruch«), zu toben beginnt oder die Anwesenden tätlich angreift.

Ergänzende Ausführungen

Nach den Vertretern der Schiff-Schule ist ein Vermeidungsverhalten immer die Folge einer ↗*Realitätsverkennung* und zwar durch ↗*Ausblendung,* ↗*Grandiosität* oder ↗*»Denkstörungen«.* Zugleich sei ein Vermeidungsverhalten immer Ausdruck einer *symbiotischen Haltung* (↗Symbiose) und zwar mit der Erwartung, dass andere oder »das Schicksal« die Schwierigkeiten, vor denen der Patient steht, lösen, seine Bedürfnisse befriedigen und *ihm Ziele setzen werden.

Patienten in Therapie sind mit ihrem Vermeidungsverhalten, wenn es die Umstände zulassen, was bei der vierten Art kaum möglich ist, zu konfrontieren (↗Passivität).

1. Untätigkeit trotz anstehendem Problem oder sich aufdrängenden Bedürfnissen

A.u.J. Schiff (1971) vermerken, dass es demjenigen, der auf eine Problemstellung mit Untätigkeit reagiere, verhältnismäßig leicht falle, jemanden zu finden, der ihm entgegenkomme und ihm dadurch die Eigenverantwortung für sein Verhalten abnehme.

*Steht ein Problem an, kann aber derjenige, den es angeht, sich aus sachlichen Erwägungen (transaktionsanalytisch gesprochen: als Erwachsenenperson) entscheiden, vorläufig nichts zu unternehmen. Das wäre kein Vermeidungsverhalten.

2. Überangepasstheit

Wer sich überangepasst verhalte, beachte seine eigenen Bedürfnisse nicht, sondern versuche, diejenigen des oder der anderen zu erfüllen, und zwar schon Bedürfnisse, von denen er, ohne nachzufragen, nur vermute, dass der oder die anderen sie hätten.

Zwei Beispiele, welche die Autoren kommentarlos anführen: (1.) »Joe hat sich entschieden, einkaufen zu gehen. Eben wie er das Haus verlässt, wird von ihm verlangt oder ihm gesagt, er solle den Rasen mähen, was er sofort wortlos tut.« – (2.) »Mary demonstrierte, wie

schwer sie es hat mit ihren vielen Paketen. Jane nimmt ihr einige ab, ohne dass sie darum gebeten worden wäre.«

Siehe dazu die Auffassung der Transaktionsanalytiker zum Thema »mangelhafte Abgrenzung« (↗Symbiose, Beispiele 3-7 u. Ausführungen dazu)

3. Agitiertheit

Agitiertheit ergibt sich aus einer inneren Unruhe. Im engeren Sinn werden darunter ziellose, sich immer wiederholende Bewegungsmuster verstanden: unruhiges Hin- und Hergehen, am Tisch sitzen und mit den Fingern auf die Tischplatte trommeln, mit einem übergeschlagenen Bein wippen, nervöses Rauchen. Fortwährendes Essen wird auch dazugezählt. *In einem weiteren Sinn kann sich eine Agitiertheit auch in ununterbrochenem Sprechen und pausenlosem Jammern zeigen oder darin, dass immer dieselben Gedanken gewälzt werden.

Die Autoren der Schiffschule betonen, dass es kaum möglich sei, jemanden aus der Agitiertheit heraus direkt dazu zu führen, sich bewusst zu werden, was er dabei vermeidet. Zuerst müsse er beruhigt werden, was am besten durch elternhaften Zuspruch geschehe. Bei jeder Agitiertheit drohe der Übergang in eine kaum beherrschbare Manifestation der Unzurechnungsfähigkeit.

Nach meiner Erfahrung kann manchmal bei als gesund geltenden Menschen ein Verhalten, wie es oben als Agitiertheit beschrieben wurde, den Entschluss zur Lösung eines Problems tatsächlich erleichtern!

4. Manifestation von »Unzurechnungsfähigkeit« [incapacitation]

*Als zusammenfassend Bezeichnung sind die volkstümlichen Ausdrücke für das, was hier gemeint ist, jemand habe »seine Nerven verloren« oder »einen Nervenzusammenbruch erlitten«, besonders treffend.

*Die Panik kann meines Erachtens aber auch der Ausdruck einer völligen Hoffnungslosigkeit sein, je Hilfe zu bekommen. Die Autoren der Schiffschule stellen kaum je in Rechnung, dass jemand durch eine Situation tatsächlich überfordert sein kann. Sie setzen voraus, jeder sei fähig, sich aktiv zur Lösung seiner Probleme einzusetzen.

Für die Autoren ist es wichtig, dass ein Patient, der in das vierte Vermeidungsverhalten ausgewichen sei, kaum unmittelbar dazu gebracht werden könne, sich zu fassen und den Problemen selbstverantwortlich ins Auge zu sehen. Es müsse fast immer abgewartet werden, bis der Sturm abgeklungen sei. Dann allerdings sei der Betreffende oft kindlich gestimmt (im Kind-Ich-Zustand) und zu Informationen bereit, die Aufschluss geben würden, vor was für Schwierigkeiten er gestanden habe.

Manchmal werden die vier Arten von Vermeidungsverhalten als zunehmend drängendere Stadien einer Vermeidung aufgezählt, manchmal wird von den Autoren angedeutet, dass jemand eine Vorliebe für ein bestimmtes Vermeidungsverhalten aufweisen könne, wobei anzunehmen sei, dass er es seinerzeit in seiner Herkunftsfamilie gelernt habe.

Verrücktes »Kind«

Überblick

Destruktive Einflüsse von den Eltern auf die Kinder werden nach Steiner durch das *verrückte »Kind«* der Eltern vermittelt. Sie werden nach demselben Autor in der kleinkindlichen »Elternperson« (EL_1) verinnerlicht und wirken von dort als Hexeneltern oder Schweine-»Elternperson« (↗innerer Saboteur) auf sein Erleben und Verhalten (↗Skriptmatrix).

(Steiner 1971, 1974)

Beispiele

1. Im ersten Beispiel von Steiner lautet eine destruktive ↗Grundbotschaft einer Mutter aus ihrem so genannt »verrückten ›Kind‹« an ihren Sohn: »Sei kein Mann!«, denn mit einem so genannt männlichen Mann verbindet sich bei ihr die Erfahrung, dass ein solcher sie verlassen würde. Deshalb wünscht sie sich, dass ihr Sohn, sich unmännlich entwickle.

2. In einem anderen Beispiel von Steiner schreibt er davon, dass das »Kind« des Vaters die Idee hatte, es sei erzieherisch günstig, einem Kind nie seine Wünsche zu erfüllen. Die Schlussfolgerung des Töchterchens (↗Skriptentscheidung): »Äußere nie deine Wünsche und weine nicht!« Diese Gebote verinnerlichte sie in ihrer kleinkindlichen »Elternperson« (EL_1)

Ergänzende Ausführungen

Solche destruktiven Botschaften brauchen den Eltern durchaus nicht bewusst zu sein, und auch ein flüchtiger Beobachter der Eltern-Kind-Beziehung ahnt häufig nichts davon. Auch die Patienten selbst, die das Opfer solcher Botschaften seien, würden oft nicht ohne weiteres zugeben, dass ihnen grundsätzlich negative, ja im eigentlichen Sinn destruktive Botschaften von den Eltern übermittelt worden seien.

Die Botschaften aus dem »Kind« der Eltern sind nach Steiner die ↗Grundbotschaften [injunctions], die immer eine Aktivität des unbefangenen [Steiner: free = freien] Verhaltens eines Kindes verbieten oder hemmen würden. Es gebe verhältnismäßig harmlose wie »Lach nicht so laut!«; es gebe aber auch schwerwiegendere wie »Sei nicht glücklich!« Dabei müssten aber auch die Auswirkungen einer Botschaft auf das Kind im Auge behalten werden: »Berühr die Steckdose nicht!« kann verhältnismäßig harmlos wirken und ist sicher gut gemeint, wenn sie aber vom Kind verallgemeinert wird in: »Berühre nichts!« oder *»Sei nicht neugierig!«, kann das für das Leben des Kindes schwerwiegende Folgen haben.

Berne (1972) nimmt an, Steiner habe seine Beobachtungen hauptsächlich aus der Arbeit mit ausgesprochen kranken Familien gewonnen und spreche deshalb vom »verrückten Kind« der Eltern, bzw. von der sabotierenden »Elternperson« (1972). Nach Berne können negative Botschaften auch von der bestimmenden [controlling] »Elternperson« (kritischen »Elternperson«) der Eltern ausgehen.

Negative elterliche ↗Grundbotschaften sind nach Steiner Ausdruck von Ängsten, Wünschen, Sehnsüchten oder Ärger im »Kind« der Eltern. Statt vom »verrückten Kind« der Eltern (1966 sinngemäß erwähnt, aber erst 1971 so benannt) schreibt Steiner meines Erachtens zutreffend auch oder vom *verwirrten, erschreckten, oft unbeherrschten und immer wieder irrationalen »Kind«* der Eltern (1974).

Meines Erachtens sind folgende Überlegungen einzubeziehen, wenn konstruiert wird, die destruktiven Grundbotschaften oder nach Steiner auch andere negative Botschaften gingen vom »Kind« der Eltern aus:

(1.) Das »Kind« wird häufig als der unbewusste Anteil der Persönlichkeit angesehen (Berne 1961), damit aber wohl auch als Quelle dessen, was von den Eltern *unbedacht* dem Kleinkind vermittelt wird. (2.) Ganz allgemein wird angenommen, die destruktiven Einflüsse der Eltern seien stark *emotional geprägt;* das »Kind« wird aber als derjenige Teil der Persönlichkeit angesehen, der in seinen Entscheidungen und Handlungen vor allem durch Emotionen bestimmt wird (↗Ich-Zustand). (3.) Es sollen gerade die für das Kind besonders eindrücklichen *wortlosen* (positiven oder negativen) Einflüsse auf die Kinder vom »Kind« der Eltern ausgehen und damit auch die Grundbotschaften. Diese werden nach Steiner »fast immer« oder »oft« ohne Worte an die Nachkommen vermittelt, manchmal allerdings auch nur andeutungsweise oder in einen Scherz verkleidet.

Vertrag

Überblick

In der angewandten Transaktionsanalyse ist der *Vertrag* ein grundlegender Begriff. Sie wird deshalb gerne als »vertragsorientiert« bezeichnet. Unter einem Vertrag im engeren und eigentlichen Sinn wird die verbindliche Festlegung eines Handels verstanden, bei dem Geben und Nehmen für beide Parteien gleichermaßen gilt. In der Transaktionsanalyse wird üblicherweise auch bei einer Übereinkunft oder Abmachung, die nicht streng diese Bedingung erfüllt, von einem »Vertrag« gesprochen. Der ↗Behandlungsvertrag steht in der Transaktionsanalyse in diesem Sinn im Vordergrund.

Ergänzende Ausführungen

Vertragliche Abmachungen zwischen Therapeut und Patient betonen die Ebenbürtigkeit zwischen ihnen (↗Transaktionsanalyse). Über »heimliche Verträge« im Sinn von unausgesprochenen gegenseitigen Erwartungen siehe unter dem Stichwort *Paartherapie!*

Siehe auch die Stichworte *Arbeitsvertrag, Behandlungsvertrag, Dreiecksvertrag, Echtheit, Konfrontation, Gruppentherapie (8), Notverträge, Paartherapie!*

Verwirrtes »Kind«

Überblick

Eine neurotische oder psychotische Störung wird von Berne fast durchgehend als Ausdruck eines *verwirrten [confused] »Kindes«* *(vielleicht besser: eines gestörten oder kranken »Kindes«) aufgefasst.

Die Ansicht von Berne, dass neurotische Störungen immer oder auch nur typischerweise Ausdruck eines verwirrten »Kindes« seien, ist eine zu beschränkte Sicht, wohl aus seinen Erfahrungen als Psychoanalytiker. Wenn die Sicht der ↗kognitive Psychotherapie berücksichtigt wird, sind es oft falsche Überzeugungen oder Gewohnheiten«, die zu als neurotisch geltenden Störungen führen und durch Einsicht und Umlernen behoben werden können.

Die Verwirrung des »Kindes« ist nach Berne durch infantile Konflikte bedingt, durch »innere Konflikte«, d.h. wohl solche in ihm selbst, wie durch solche zwischen dem »Kind« und der »Erwachsenenperson« *(mit anderen Worten: der Realität) oder zwischen dem »Kind« und der »Elternperson«. Es gehe um frustrierende frühkindliche Erlebnisse, die sich in den Symptomen in entstellter Form niedergeschlagen hätten.

(Berne 1961; 1962a; 1964b; 1966b; 1972, nur teilweise übersetzt).

Beispiel

Ein bereits unter dem Stichwort *Neurosen* angeführtes Beispiel:

Ein Kleinkind wurde jahrelang von seiner Großmutter zu sexuellen Spielereien verleitet. Eines Tages im Badezimmer, als seine Mutter sich eben abtrocknete, näherte er sich in eindeutig sexueller Absicht seiner Mutter. Diese reagierte übermaßen schockiert, glaubte sie doch bei dieser Wahrnehmung, sie sei nicht bei Sinnen. Der Ausdruck ihres Schreckens war so überwältigend, »dass der kleine Junge auf der Stelle erstarrte. Sein ganzer hoch geladener Ich-Zustand spaltete sich fixiert, d.h. so wie er war, vom Rest seiner Persönlichkeit ab!« (Berne 1961, p.40/S.51).

Mit was für Symptomen der Junge als Erwachsener dann in Behandlung kam, beschreibt Berne nicht eindeutig, wohl aber dass er in der analytischen Behandlung mit großem Entsetzen die sexuellen Szenen mit der Großmutter, genau wiedererlebte, wie sie damals, als er drei- bis vierjährig gewesen war.

Es ist mir nicht ganz klar, warum in der Erinnerung nicht in erster Linie das Entsetzen der Mutter wieder erwachte, denn dieses und nicht die sexuellen Spielereien mit der Großmutter hatten den Jungen nach den Worten von Berne emotional überfordert.

Ergänzende Ausführungen

Die therapeutische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen (Strukturanalyse) führt nach Berne dazu, dass der Patient die drei Ich-Zustände klar voneinander unterscheiden lernt. Dadurch gelinge es oft, die Verwirrung des »Kindes« zu beherrschen und ein Leben in Übereinstimmung mit den Richtlinien der »Erwachsenenperson« zu führen [symptomatic and social control]. Trotzdem kann die tatsächliche Behebung der Verwirrung des »Kindes« noch notwendig und sinnvoll sein. Sie erfolgt nach Berne durch ein Behandlungsverfahren, das sich auf psychodynamische Deutungen stütze (↗Psychodynamik) und weitgehend einer ↗Psychoanalyse entspreche. *Besser wäre es zu sagen: einer psychoanalytischen Psychotherapie (s.Schlegel 1993, 1997), nämlich der Analyse des ↗Skripts. Das vorangehend geschilderte Verfahren der angewandten Strukturanalyse ist aber auch eine ausgezeichnete Vorbereitung zur Behebung der Verwirrung des »Kindes«, denn die klare, für den Patienten fassbare Sonderung der Äußerungen der drei Ich-Zustände voneinander ermögliche den Einsatz einer von Trübungen befreiten »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand: Trübung). Einer solchen bedürfe der Therapeut als eines Verbündeten zur Behebung der Verwirrung. Bei einer Psychose sei eine solche Vorbereitung besonders wichtig, könne allerdings Jahre dauern, denn ein verwirrter Schizophrener habe keine funktionierende »Elternperson« und sehr wenig von einer funktionierenden »Erwachsenenperson«. Er begegne der Welt fast allein als verwirrtes »Kind« (↗Schizophrenie). Ein kompensierter Schizophrener im Sinn von Berne könne im Gegensatz dazu nur als »Elternperson« der Welt begegnen und unterdrücke sein »Kind«, so dass es auch wieder Jahre brauche, um behutsam mit diesem in Kontakt zu kommen.

Volltreffer

(auch: *Schuss ins Schwarze)

Überblick

Ein *Volltreffer* [Bull's Eye] ist nach den Beispielen von Berne eine therapeutische Intervention, die eine heilsame Betroffenheit (Treffer!) beim Patienten auslöst. Berne legt eine solche Intervention nach der Lehre von den ↗Ich-Zuständen dahin aus, dass durch sie alle drei Ich-Zustände gleichzeitig angesprochen würden.
(Berne 1961, 1966b, 1972).

Beispiele

1. Berne sagte zu einer Patientin: »Es tönt für mich, wie wenn Sie krank bleiben müssten, um das Leben ihres Vaters zu erhalten!« – »Hm«, meinte die Patientin, »ich denke, Sie haben recht!« (↗Psychotherapie, Beispiel 2).

Berne fügt bei, diese Feststellung habe er sorgfältig formuliert und eben gerade jetzt ausgesprochen, um damit gleichzeitig die »Elternperson«, die »Erwachsenenperson« und das »Kind« der Patientin zu erreichen. Er habe nämlich mit dieser Bemerkung bestätigt, dass die Patientin eine brave Tochter sei, was ihre »Elternperson« befriedigen musste, denn das wurde von dieser auch erwartet; ihr »Kind« sei als fügsam bestätigt worden; ihre »Erwachsenenperson« haben die treffende Deutung anerkannt.

2. Eine Mutter sagte zur schmollenden Tochter: »Ich weiß, dass du auf mich wütend bist und denkst, ich hätte kein Recht, mich in deine Angelegenheiten einzumischen, aber vielleicht bist du trotzdem bereit, das Problem mit mir zu besprechen« – Tochter: »Ich tu's nicht gern, aber ich bin bereit, darüber zu sprechen!« (Woollams u. Brown 1978).

Mit der Bemerkung über die Wut der Tochter hatte die Mutter nach den Autoren deren »Kind« angesprochen, mit der Annahme, dass sie der Überzeugung sei, die Mutter habe sich nicht in ihre Angelegenheiten einzumischen, die »Elternperson« und mit der Annahme, sie sei bereit, darüber zu sprechen, ihre »Erwachsenenperson«,

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne ist ein »Volltreffer« allemal eine ideale Intervention. Die Reaktion des Patienten kommt in einem solchen Fall nach Berne aus seiner »Erwachsenenperson«. Woollams u. Brown, die sich verhältnismäßig eingehend mit dem »Volltreffer« beschäftigen, nehmen an, es handle sich um eine ↗Transaktion von »Erwachsenenperson« zu »Erwachsenenperson«, die, sozusagen auf Nebengeleisen, auch die »Elternperson« und das »Kind« des Patienten erreiche und den Angesprochenen dazu anrege, auch alle drei Ich-Zustände beizuziehen, um ein Problem zu lösen.

Vorderzimmer/Hinterzimmer

Übersicht

Unter einem Benehmen *im Vorderzimmer* versteht Berne ein solches, das jedermann wahrnehmen darf, da es den gesellschaftlichen Konventionen entsprechend gesittet ist; das Benehmen *im Hinterzimmer* entspreche dazu gegensätzlichen, im allgemeinen vor der Öffentlichkeit und besonders vor Kindern verborgenen Verhaltensformen und damit Wesensseiten.

(Berne 1972)

Beispiel

Berne berichtet, eine Patientin habe als Teilnehmerin einer Gruppe ihren Vater vorerst als gesinnungsmäßig einwandfrei und moralisch hochstehend geschildert, wie es einem Geistlichen gezieme. Erst auf eindringliche Nachfragen der anderen Gruppenteilnehmer ergab sich, dass er sich manchmal in einem Hinterzimmer mit Freunden an Zoten ergötzte.

Vorfahren
insbesondere Großeltern

Überblick

In Familien kann sich über die Botschaften, sowohl ↗Grundbotschaften wie ↗Anweisungen, eine *Überlieferung* von Generation zu Generation fortpflanzen. Berne schätzt überdies besonders den Einfluss der *Großeltern* auf die Gestaltung des Skripts als wichtig, manchmal entscheidend ein. Die Großeltern könnten als Personen oder in bezug auf einzelne Wesenszüge oder Lebensumstände als Vorbild für ihre Enkel dienen, allenfalls auch als abschreckendes Vorbild gefürchtet werden. Wenn der Enkel sie nicht mehr gekannt hat, kann er doch Phantasien über sie haben. Es können aber auch die Väter und Mütter der Eltern diesen bewusst, halbbewusst oder unbewusst als nachahmenswerte oder zu fürchtende Vorbilder für ihre Kinder vorschweben, was über ihre Erwartungen auf die Entwicklung der Kinder (Enkel) wirkt.

(Berne 1972)

Ergänzende Ausführungen

Nach Bert Hellinger (mündliche Mitteilung) kann sich ein Kind mit einem »ausgeklammerten« oder »tabuisierten« Vorfahr oder mit einem »tabuisierten« Onkel oder Großonkel, mit einer »tabuisierten« Tante oder Großtante besonders verbunden fühlen. Vielleicht ist er/sie geisteskrank gewesen oder hat entgegen der streng katholischen Tradition der Familie die Konfession gewechselt. Der Enkel kann dann, um bei diesen Beispielen zu bleiben, im ersteren Fall vielleicht Ängste entwickeln, er werde verrückt, oder, gleichsam als Gegenzauber, den Beruf eines Psychiaters ergreifen, im zweiten Fall kann er zum Beispiel frühzeitig gegen die religiöse Tradition in der Familie zu rebellieren beginnen oder in ein Kloster eintreten, um das Vergehen des Ahnen gleichsam abzubüßen.

Ich habe von Bastiaans, einem niederländischen Psychiater, erfahren, dass es in der psychiatrischen Sprechstunde, wenn für die Erhebung der Anamnese wenig Zeit bleibt, psychologisch aufschlussreicher ist, die Patienten nach ihren Großeltern zu fragen als nach ihren Eltern. Ein Bericht über die Eltern und das Verhältnis zu ihnen ist üblicherweise viel mehr durch Verdrängungen und Loyalitäten verschleiert als ein Bericht über die Großeltern!

Wahnidee

Siehe einleitend des Text zum Stichwort *Psychopathologie!*

Überblick

Eine *Wahnidee* ist eine vom Betreffenden bewusst als wahr erlebte, für die gesunde Umgebung unbegründete, aber unbeeinflussbare Verkennung der Realität.

Wahnideen sind nach Berne Ausdruck einer Trübung des Erwachsenen-Ich-Zustandes oder der »Erwachsenenperson« durch ein verwirrtes Kind (↗Ich-Zustand: Trübung). Bekannt sind die Ausdrücke *Größenwahn* und *Verfolgungswahn*.

Beispiel

Eine Patientin erlebte sich zuzeiten ständig als beschmutzt und ihre Hände, wie ich aus Erfahrung von mir aus beifüge, von Bakterien infiziert. Zu wieder anderen Zeiten beurteilte sie selbst eine solche Idee als unsinnig, fühlte sich aber trotzdem gezwungen, ständig die Hände zu waschen. Bei einer solchen Erscheinung handelt es sich dann nicht mehr um eine Wahnidee, sondern um eine Zwangskrankheit oder Zwangsneurose (↗Neurose, 7). In einem solchen Fall drängt sich nach Berne die Konstruktion auf, dass das »Kind« die Wahnidee hat (↗verwirrtes Kind), aber dyston zur »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand: Konsonanz/Dissonanz, Beispiel 5).

Ergänzende Ausführungen

Für Berne war ursprünglich die Trübung des Erwachsenen-Ichs durch das Kind-Ich durch Wahnideen bedingt (1961, pp.30-34/S.44-47). Später aber erwähnt er auch Wunschdenken (»wishful Child thinking« – 1972, p.154/S.190), was die viel häufigere Trübung und zwar bei im übrigen als gesund geltenden Menschen sein dürfte, weswegen ich das bevorzugt aufgreife, wenn von Trübung aus dem »Kind« die Rede ist.

Berne erwähnt auch die Möglichkeit, dass das »Kind« eine abnorme Idee hat, ohne dass sich dies im Verhalten ausdrückt. Der betreffende Patient wird eine solche Idee in einem ungetrübten Erwachsenen-Ich-Zustand als »seltsam« und nicht real begründet empfinden. Es besteht dann nicht ein Zwangsverhalten, aber eine Zwangsidee, die sich aber unaufhörlich, sozusagen »wider besseres Wissen« aufdrängen kann.

Widerstand

Überblick

Der Begriff stammt aus der Psychoanalyse. Unter *Widerstand* werden heute allgemein »Erscheinungen« beim Patienten verstanden, die einen Weg zur Heilung blockieren. Die Heilung wird, wie Freud sagt, »als neue Gefahr behandelt« (Freud 1937). Ich schreibe von »Erscheinungen«, weil das Wort »Widerstand« sonst dahin missverstanden wird, dass ein Patient immer *bewusst* Widerstand leistet. Widerstand kann aber bewusst oder unbewusst sein. Dort, wo es darum geht, unbewusste, also abgewehrte Gegebenheiten (↗Abwehr/Verdrängung, ↗Unbewusstes, ↗Psychoanalyse) bewusst zu machen, ist Widerstand eine leicht verständliche Erscheinung. Es gibt aber auch andere Widerstände. So wird auch von Widerstand gesprochen, wenn Empfehlungen des Therapeuten, die er für eine Behandlung als notwendig erachtet, von einem Patienten nicht befolgt werden, z.B. wenn ein Patient, der sich in eine Psychoanalyse begeben hat, sich weigert, auf die Couch zu liegen und alles zu sagen, was ihm durch Kopf und Herz geht. Vielleicht handelt es sich um einen Patienten mit ↗Borderline-Syndrom, bei dem eine Befolgung dieser Grundregel den Kontakt zur Realität unterbrechen und zum Ausbruch einer psychotischen Episode führen könnte. Dann wäre sein Widerstand berechtigt und könnte nicht als solcher gegen eine Heilung verstanden werden! Handelt es sich in einem solchen Fall bei einem »ich-starken« Patienten (↗Ich-Stärke/Ich-Schwäche) um eine Weigerung, gegenüber sich selbst aufrichtig zu sein, würde es sich um einen Widerstand gegen Heilung handeln. Es zeigt dieses Beispiel, um einen wie weiten und schwierigen Begriff es sich handelt.! Der Umgang mit dem Widerstand oder was als solcher vom Therapeuten betrachtet wird, ist eine therapeutische Kunst und bedarf therapeutischer Feinfühligkeit.

Berne kommt immer wieder auf den Widerstand gegen Heilung zu sprechen, so wenn er sagt, dass Patienten manchmal sich in Behandlung begeben, um bessere, d.h. bequemere Neurotiker zu werden und sich aber nicht ändern wollen oder, praktisch gleichbedeutend: wenn sie Genüge daran haben, Fortschritte zu machen, statt geheilt zu werden (↗Heilung, 3), dies manchmal mit Unterstützung durch ihre Therapeuten. Nach seiner Erfahrung sind Widerstände des Patienten beim transaktionsanalytischen Verfahren weniger ausgeprägt und leichter anzugehen als bei einer eigentlichen ↗Psychoanalyse. Manchmal könnte der Eindruck entstehen, solche Widerstände würden von ihm gegenüber dem Bedürfnis des Patienten nach Heilung überbewertet. Dieser Eindruck ist falsch, ist doch bei einem tiefenpsychologischen Verfahren, wie sie die Skriptanalyse darstellt, die »Analyse der Widerstände« ein sehr wichtiger Aspekt.

(Berne 1966b, 1972).

Beispiel

1. Beispiel

Bei der Aufforderung an den Patienten in der ↗Psychoanalyse, sich auf die Couch zu legen und dem hinter ihm sitzenden Arzt frei weg fortlaufend alles zu sagen, was ihm durch Kopf und Herz geht (»Grundregel«), kommt es immer wieder vor, dass der Redefluss stoppt und eine Patientin etwa sagt: »Jetzt fällt mir nichts mehr ein. Es kommt kein Einfall, keine Erinnerung, kein Gedanke mehr!« (folgendes Beispiel angeregt durch Eidelberg 1951, S.186-192):

Therapeut: »Was fällt Ihnen ein?«

Patient: »Nichts!«

Th: »Irgend etwas geht einem immer durch den Kopf...Bilder, Gedanken oder so.«

Pat: »Ich habe keine Gedanken! - - - - - - Ich habe Ihnen schon alles, was ich weiß, gesagt. Soll ich es wiederholen? - - - - - - - Wenn mir nur ein einziger Einfall käme! - - Mein Kopf ist leer wie ein unbeschriebenes Blatt!«

Das Ausbleiben der Einfälle, gegebenenfalls auch als plötzliche Unterbrechung einer Einfallskette, ist wichtiges Zeichen eines Widerstandes. Der Ausdruck »Widerstand« wurde von Freud das erste Mal bei einer solchen Gelegenheit angewandt. Es kommt vor, dass der Patient bewusst einen Einfall nicht aussprechen will, weil er ihm peinlich ist oder ungehörig scheint. Das ist ein für den Patienten bewusster Widerstand. Interessant sind echte Blockierungen auch für den Patienten. Die psychoanalytische Erfahrung zeigt, dass eine solche Blockierung einen wichtigen Anhaltspunkt gibt, dass der sozusagen «bereitstehende» Einfall auf etwas hinweist, was der Patient abgewehrt oder verdrängt hat.

Th: Manchmal mag der Patient nicht reden, weil er sich fürchtet zu sagen, was er denkt.

Das ist ein Einfall des Therapeuten zum Schweigen des Patienten. Es kann sich um eine bewusste Enthaltung des Patienten handeln, etwas zu sagen, was ihm peinlich oder ungehörig scheint. Es kann sich aber auch um eine Blockierung »aus dem Unbewussten« handeln, die der Patient nicht durchschaut. In diesem Fall hat der Therapeut mit seiner Bemerkung sozusagen zum Unbewussten des Patienten gesprochen.

Pat: »Warum soll er sich fürchten? - - - Ich verstehe: Er könnte befürchten, dass Sie böse werden, wenn er etwas gegen Sie sagt! - - - - - - - (leise:) Ich sehe nicht ein, wie Sie mich vor der Angst, die ich beim Überschreiten einer Straße empfinde - die mich abhält, eine Straße zu überschreiten - heilen können, wenn ich das, was ich über Sie denke, ausspreche! - - - - - - Meinen Sie, dass ich etwas an Ihnen auszusetzen habe?«

Th: »Ja«.

Pat: »Aber ich bin nicht der Meinung, dass meine Neurose etwas damit zu tun hat. Sie werden sich beleidigt fühlen, wenn ich es sage und mich hinausschmeißen. - - - - - Was ich jetzt sage - Es geht gegen meine innere Überzeugung, Ihnen das zu sagen. - - - - - Nun gut: Wenn Sie darauf bestehen! - - - - Denken Sie daran: Ich sage es nur, weil Sie darauf bestehen! - - - Ich habe das Gefühl - - Ich habe das Gefühl - - - Es sind mir Zweifel gekommen, ob Sie der richtige Therapeut für mich sind. - - - - Weil Sie zu sehr darauf bedacht sind, einen guten Eindruck zu machen. - - - Nach meiner Ansicht sollte ein guter Therapeut nicht soviel Wert darauf legen, bei seinen Patienten Anerkennung und Bewunderung zu ernten! - - - - - Als ich in Ihrer Bibliothek wartete, sah ich eine ganze Menge Bücher über Napoleon. - - Sie waren so aufgestellt, dass sie jeder Patient sehen und darauf schließen musste, Sie seien dabei, ein Buch über Napoleon zu schreiben. - - - Ich habe die Bücher gezählt: Vierundzwanzig! - - Es stimmt zwar: Ich habe keine Beweise, dass Sie ein Buch über Napoleon schreiben. - - Vielleicht haben Sie die Bücher gar nicht gelesen und tun nur so! - - - - - - Wenn Sie anderen von meinen Verdächtigungen erzählen, wird man meine Behauptung lächerlich finden und mich für dumm halten. - - - «

Es stellte sich heraus, dass dieser *Assoziationswiderstand* zugleich ein so genannter *Übertragungswiderstand* war (↗Übertragung), denn der Vater des Patienten hatte ihm einmal ein Buch über Napoleon überreicht, das er durchgelesen und interessant gefunden zu haben behauptete. Es stellte sich heraus, dass das Buch unaufgeschnitten war (Beispiel gekürzt nach Eidelberg 1951, S.186-192).

2. Beispiel

Eine Patientin träumt von zwei maltraktierten kleinen Kätzchen. Der Therapeut, bei dem sie in einer analytischen Psychotherapie – nicht in einer eigentlichen ↗Psychoanalyse – steht, sagt: »Haben Sie mir nicht erzählt, Sie hätten zweimal schon eine Schwangerschaft abgebrochen?«. Darauf die Patientin: »So ein Unsinn! Hier einen Zusammenhang zu konstru-

ieren! Bin nicht ich es, der die Einfälle zu meinen Träumen haben soll und nicht Sie! Das ist wieder einmal eine typische Bieridee eines sturen Psychoanalytikers. Was haben Sie denn gegen einen Schwangerschaftsabbruch einzuwenden? Ich dachte, Sie seien ein aufgeklärter moderner Arzt. Jetzt kommt es dann doch dazu, dass ich die Psychoanalyse abbreche, wie mir von Freunden schon zweimal geraten wurde. Verlorene Zeit, verlorenes Geld!« (*Deutungswiderstand* – Beispiel angeregt durch Berne 1966b, pp.243f)

3. Beispiel

Ein Patient wagt nicht, seinen Vorgesetzten um eine Gehaltserhöhung zu bitten, die er verdient zu haben glaubt, da er nach Reduktion des Mitarbeiterstabes sehr viel mehr zu tun hat und einige schwierige Probleme gelöst hat. Obgleich der Vorgesetzte gerecht ist und eher gutmütig, hält ihn eine unerklärliche Angst davor ab. Im Laufe der Behandlung kommt zur Sprache, wie sehr der Patient durch einen strengen, autoritären Vater geprägt wurde, der immer seinen Willen durchsetzte und sich nie darum kümmerte, was andere Familienmitglieder für Bedürfnisse hatten. Therapeut und Patient kamen wieder auf die Beziehung zu seinem Vorgesetzten zu sprechen und entdeckten, dass der Patient ganz offensichtlicht eine Einstellung gegenüber ihm hatte wie gegenüber seinem Vater, obgleich seine Erfahrung mit dem Vorgesetzten keinen Anlass dazu gab (↗Übertragung). Dazu sagte der Patient: »Und nun, was soll mir diese Erkenntnis nützen?« (*Widerstand gegen die Umsetzung von Einsicht in Verhalten* – ↗Durcharbeit).

4. Beispiel

Der Dichter Rainer Maria Rilke, der sich mehrmals überlegte, ob er wegen schweren Verstimmungen und funktionellen körperlicher Leiden, sich einer Psychoanalyse unterziehen solle und an sich nichts gegen die psychoanalytische Betrachtungsweise einzuwenden hatte, konnte sich nicht dazu entschließen, denn er fürchtete, es würden bei ihm durch eine solche neben den Dämonen auch die Engel ausgetrieben (*Widerstand aus Angst vor Verlust der Kreativität*). Es bleibt offen, ob der Widerstand berechtigt war. Auch Victor v. Gebsattel, sein diesbezüglicher Berater zögerte, ob er eine Psychoanalyse empfehlen solle.

5. Beispiel

Ein Psychologe suchte mich auf. Auf meine Frage, was ihm fehle, sagte er: »Ich habe einen Vaterkomplex!«. Er berichtete kurz, einen wie dominierenden Vater er immer schon gehabt habe und noch habe und wollte eine Diskussion beginnen über den psychologischen Begriff des Komplexes und die Frage, wie man bei Komplexen psychotherapeutisch vorgehen müsse. Ich unterbrach ihn und fragte: »Was willst du an dir verändern?« Er war völlig verdutzt und sagte: »Aber ich habe dir doch gesagt, dass ich an einem Vaterkomplex leide!« (*Widerstand dagegen, sich ändern zu müssen* – ↗Spiel »Psychiatrie« nach Berne)

Ergänzende Ausführung

Ein Widerstand kann auftreten, weil die Aufhebung einer Verdrängung Angst macht. Es tritt für das »Kind« die Situation wieder auf, die zur Verdrängung geführt hat, z. B. die Angst vor dem Liebesverlust der Eltern, auch als Vertreter der konventionellen Moral. Aus transaktionsanalytischer Sicht »schützt« ein solcher Widerstand die ↗Skriptentscheidung. Ein Widerstand gegen die endgültige Heilung kann am Ende einer Behandlung auftreten, wenn der Patient realisiert, dass er inskünftig den Therapeuten als »bezahlten Freund« wird entbehren müssen. Nach meiner Erfahrung ist dies besonderes häufig der Fall, wenn ein Patient keine Freunde hat. Als Widerstand gilt auch ganz banal das Zögern eines Patienten, liebgewordene Erlebens- und Verhaltensgewohnheiten aufgeben zu müssen (↗Durcharbeit). Freud schiebt einen solchen Widerstand nicht auf die Verantwortung des Patienten, sondern auf eine allgemeinmenschliche Neigung. Ein sekundärer ↗Krankheitsgewinn kann den Widerstand unterstützen,

z. B. wenn ein Militärpatient weiß, dass er bei einer Heilung wieder an die Front geschickt wird. Bei allen erwähnten Situationen, auch bei der letzten, handelt es sich im allgemeine um unbewusste Widerstände!

Der Widerstand wird bereits im erweiterten ↗Behandlungsvertrag mit der Frage angesprochen, wie der Patient sich selber daran hindere zu erreichen, was er erreichen wolle. Es kann auch gefragt werden, auf was der Patient glaube verzichten zu müssen, wenn er das Ziel, das er sich gesetzt habe, erreichen möchte. Wichtig ist immer die genaue Nachforschung, weswegen frühere Behandlungsversuche bei anderen Therapeuten abgebrochen wurden. Es kann dann die Frage gestellt werden: »Und was sehen Sie vor, dass dasselbe nicht auch mit uns geschieht?«

Widerstände dürfen nicht gewaltsam »aufgebrochen« werden. Der Patient soll als »Alliierter des Therapeuten« (↗Psychoanalyse) zuerst selbst spüren, dass ein Widerstand die Selbsterhellung hemmt, um ihn dann Seite an Seite mit dem Therapeuten anzugehen. Bei der Arbeit an Widerständen sollte sich der Therapeut immer bewusst sein, dass die neurotische Einschränkung im Bereich der Erlebens- und Verhaltensweisen ursprünglich für den Patienten einen Sinn hatte. Sorgsame Arbeit am Widerstand beschäftigt sich mit diesem Sinn, den er einmal hatte. (Siehe dazu die Arbeit von Thomas Weil 1984/1986 zur Arbeit am Widerstand von Patienten im Rahmen der Transaktionsanalyse!)

Zeitgestaltung und die sechs mitmenschlichen Umgangsformen

Zeitgestaltung ist ein Kunstwort als Übersetzung für *time structure,* das meines Wissens Rüdiger Rogoll (1976) eingeführt hat. Gemeint ist *die Art und Weise, wie Zeit verbracht wird.*

Überblick

In allen seinen Werken geht Berne ausführlich auf das Problem der *Zeitgestaltung* ein. Es handle sich dabei um ein ↗Grundbedürfnis. Dabei geht Berne davon aus, dass es für einen Menschen außerordentlich schwierig sei, einmal wirklich nichts zu tun. Die absolute Langeweile würde vermieden. Deshalb pflege jeder, seine Zeit »zu gestalten«. »Zeitgestalten« sind (1.) *Rituale und Zeremonien:* »Guten Tag! Wie geht's?« –»Danke gut! Und Ihnen?« (Beispiele einfacher Rituale); Tauf- und Hochzeitsfeiern (Beispiele komplizierterer gesellschaftlicher Rituale oder Zeremonien) – (2.) *Zeitvertreib:* Darunter versteht Berne unverbindliche Unterhaltungen, sog. Partygespräche. Solche werden von ihm als »halbrituell« bezeichnet – (3.) *Aktivität:* Darunter versteht Berne eine, sinnvolle, realitätsbezogene handwerkliche oder geistige Betätigung, für gewöhnlich das, was nach Berne selbst schlicht als Arbeit bezeichnet wird; die Ausübung von Sportarten und Liebhabereien zählt er aber auch dazu (1964b, p.185/S.252) – (4.) *psychologische ↗Spiele:* Darunter versteht er, wie andernorts ausführlich dargelegt, eine Begegnung oder Beziehung, bei der beim einen oder anderen ein unausgesprochenes oder uneingestandenes Motiv mitspielt – (5.) *↗Intimität:* Darunter versteht Berne, wie ebenfalls andernorts ausführlich dargelegt, eine offene, aufrichtige, uneigennützige, spielfreie Begegnung oder Beziehung nach Berne die wertvollste Art, die Zeit zu verbringen. (6.) Von einer Gemeinschaft aus gesehen wäre die Zeit, die jemand allein für sich verbringt, nach Berne als *Rückzug* zu bezeichnen.

Die aufgezählten Arten, die Zeit »zu gestalten« sind auch sechs mitmenschliche Umgangsformen [social intercourse], wobei Berne den *Rückzug* als Grenzfall mit einbezieht:

Die Reihenfolge, in der die verschiedenen Arten, die Zeit miteinander zu verbringen, aufgezählt werden, richtet sich einerseits nach dem Ausmaß an Zuwendung, das sie versprechen, andererseits nach dem Risiko, das sie mit sich bringen, seelisch verletzt zu werden.

(Nach Berne aus allen seinen Werken)

Ergänzende Ausführungen

Nach Berne besteht »das ewige Problem menschlicher Lebewesen« darin, »seine wachen Stunden zu gestalten«. Daraus ergebe sich das ↗Grundbedürfnis, die Zeit auszufüllen, um der Eintönigkeit und Langeweile zu entgehen. Es werde besser ertragen, dass überhaupt etwas geschehe, auch wenn es lebensgefährlich sein sollte, als dass nichts geschehe. Viele Leute stünden unruhig und hilflos herum, wenn niemand ideell oder konkret da sei, der ihnen sage, was sie zu tun hätten oder tun könnten. Gleichzeitig aber gilt es nach Berne auch, den größtmöglichen Gewinn aus jeder Situation zu ziehen.

*Da Berne andeutet, dass es selten Menschen geben kann, die auch einmal eine Zeitlang für sich allein sein können, ohne etwas zu tun und ohne dabei unter Langeweile zu leiden, ist es, mindestens theoretisch, fraglich, ob es sich bei der Zeitgestaltung um ein immer bei jedermann wirksames allgemeinmenschliches ↗Grundbedürfnis handelt.

Ähnliches gilt vom Bedürfnis, das Claude Steiner (1974) den von Berne erwähnten Grundbedürfnissen hinzugefügt hat, nämlich das Bedürfnis, gewisse grundlegende Überzeugungen, u. a. durch manipulative ↗Spiele, immer wieder bestätigt sehen zu wollen, z.B. »Ich bin nichts wert!« oder »Niemand ist etwas wert!« (↗Grundeinstellungen). Da eine transaktionsanalytische Behandlung ein derartiges Bedürfnis zum Verschwinden bringen soll, kann es sich auch dabei nicht um ein allgemeinmenschliches Grundbedürfnis handeln.

Verschiedene Transaktionsanalytiker haben versucht, in Analogie zu den sechs Umgangsformen auch sechs Arten herauszustellen, wie jemand allein die Zeit verbringen kann: Auch da könnte bei automatisch ausgeführten Verrichtungen, *z. B. beim Rasieren oder Waschen, von *Ritualen* gesprochen werden. Zu einem allein verbrachten *Zeitvertreib* oder unverbindlicher Unterhaltung rechne ich etwa das Lösen von Kreuzworträtseln oder das Lesen von Detektivromanen. Dass auch eine *Aktivität* von jemandem allein ausgeführt werden kann, dürfte sich von selbst verstehen, wie auch Berne festgestellt hat. Manipulative ↗*Spiele* kann jemand allein für sich betreiben. Als *Intimität,* die allein verbracht werden kann, können wir die Freude am Hier und Jetzt betrachten, von der Berne spricht als Voraussetzung, um Intimität zu erleben. Es heiße dies, die Bäume zu sehen und die Vögel singen zu hören, überhaupt gegenüber der Welt »offen« zu sein (Berne 1970, p.203/S. 171 – nicht ganz korrekt übersetzt).

Die verschiedenen Arten, die Zeit zu verbringen, sind nicht als sich ausschließende Alternativen zu verstehen. Berne betont, dass gemeinsame Aktivität durchaus Gelegenheit gebe, auch andere Umgangsformen zu pflegen. Ich kann mich aber auch bei der rituellen Einnahme von Mahlzeiten gleichzeitig mit unverbindlichem Geplauder oder psychologischen Spielen unterhalten und mich erst noch einzelnen meinen dabei anwesenden Freunde intim verbunden fühlen.

Es liegt bei jedem einzelnen, ob er im Alltag, mindestens in der Freizeit, seine Zeit vorzugsweise so oder so verbringen will, wobei auch die an Risiko und Zuwendung verhältnismäßig eingeschränkten Möglichkeiten, wie Rituale und unverbindliche Unterhaltungen, nach Berne nicht sinnlos sind, gewähren sie doch auf harmlose Art menschlichen Kontakt und können zudem zur Einleitung anderer Möglichkeiten dienen. Bei Muriel James und Dorothy Jongeward (1971) spielen die sechs mitmenschlichen Umgangsformen eine wichtige Rolle in der angewandten Transaktionsanalyse. Sie regen an, sich zu überlegen, wie viel Zeit auf die eine

oder andere Art verbracht werde und sich dann Gedanken darüber zu machen, ob nicht eine andere Verteilung ein erfüllteres Leben bedeuten könnte. Nach James und Jongeward haben »Arbeit« und »Intimität« den höchsten *(moralischen) Stellenwert, was aber keinesfalls heißt, dass Freude an Ritualen und an Gelegenheiten zum Zeitvertreib verachtenswürdig ist. Auf letztere Art z.B. können Menschen kennen gelernt werden, die später zu Freunden werden.

Woollams u. Brown (1978, pp.88f) haben sich mit der Rolle der sechs Umgangsformen während therapeutischer Sitzungen beschäftigt. Es gilt dies auch für die Lebensberatung, Erwachsenenbildung und Organisationsberatung. In erster Linie handelt es sich unter diesen Umständen um *Aktivität*. *Rituale* spielen eine Rolle mit verschiedenen Graden von Herzlichkeit. *Zeitvertreibe* lockern immer wieder die *Arbeit* (Aktivität) auf. Wenn sie aber an Stelle von dieser tritt, handelt es sich nicht mehr um Therapie, Beratung, Erwachsenenbildung. ↗*Spiele* zwischen Therapeut usw. und Klient können meines Erachtens, wenn von beiden Seiten kontrolliert und harmlos, auch einer Auflockerung dienen, sind aber, wenn sie die Beziehung »unkontrolliert« bestimmen, »Material«, um daran zu arbeiten. Der Grad der ↗*Intimität* bei solchen Tätigkeiten ist verschieden. Bei einer klassischen oder eigentlichen Psychoanalyse ist sie »äußerlich« gesehen ausgesprochen einseitig, wenn das menschliche Engagement des Analytikers nicht berücksichtigt wird. Bei einer länger dauernden Psychotherapie kann sie beidseitig sein, vom Therapeuten usw. aus gesehen aber immer »kontrolliert«.

Zuschreibung, unmissverständlicher: Etikettierung

Überblick

Von einer *Zuschreibung* [attribution] wird in der allgemeinen Psychologie im Sinne der Vorstellung von einer Ursache für eine psychologische Gegebenheit gesprochen. Eine Mutter nimmt z.B. an, die Ursache des Autismus ihres Kindes seien Erziehungsfehler und hat entsprechende Schuldgefühle. Sie erfährt, dass der Autismus angeboren ist. Das entlastet sie von ihren Schuldgefühlen und versachlicht die Beziehung zu ihrem kranken Kind (»Reattribution«). Die Zuschreibungen aber, die Steiner in die Transaktionsanalyse eingeführt hat, sind nicht *kausale Zuschreibungen*, sondern *qualitative Zuschreibungen*, besser bekannt als *Etikettierungen [labelism]*, durch jemanden, der als Autorität erlebt wird. Es wird einem Menschen eine Eigenschaft zugeschrieben, was suggestiv bewirken kann, dass diese Eigenschaft vom Betreffende in sein Selbstbild eingeordnet wird. Woollams u. Brown nennen eine solche Zuschreibung nach Steiner (also eine Etikettierung), »die vielleicht üblichste, heimtückischste und wichtigste skriptbestimmende Botschaft«, *natürlich nur, wenn sie dem Betreffenden negative Eigenschaften zuschreibt!

(Steiner 1974; Wollams u. Brown 1978)

Beispiele

1.»Ja, ja, du bist eben nicht gerade der Geschickteste!«, sagt ein Vater zu seinem Sohn, der versucht, die Eisenbahn, die er zu Weihnachten geschenkt bekommen hat, in Gang zu setzen *(*direkte qualitative Zuschreibung oder Etikettierung*).

2. Die Mutter sagt zu einer Nachbarin im Laufe eines Gesprächs über Familienangelegenheiten, während sie klein Paulchen an der Hand führt: »Sein Bruder Hans ist sehr gescheit! Aus dem wird einmal etwas!« Paul mag daraus den Schluss ziehen: »Ich bin dumm und aus mir wird nie etwas werden!« *(*indirekte qualitative Zuschreibung oder Etikettierung*).

3. Eine Zuschreibung kann durchaus wohlwollend gemeint sein; so zu einem Kleinkind: »Du bist ein herziges Kleines!«, was sich dann als destruktive ↗Grundbotschaft »Bleib ein

Kind!« auswirken kann. Ähnlich die Beispiele von Boulton (1977).

4. Auch Namen und Übernamen wirken wie qualitative Zuschreibungen oder Etikettierungen (↗Namen).

Ergänzende Ausführungen

Es besteht eine enge Beziehung zwischen ↗Grundbotschaften und qualitativen Zuschreibungen oder Etikettierungen, was sofort einleuchtet, wenn die übliche Befehlsform, z.B. die Grundbotschaft »Gehör nicht dazu!«, in eine Feststellung umgewandelt wird: »Du gehörst nicht dazu!«. Es sind aber auch positive erzieherische Wirkungen von ermutigenden qualitativen Zuschreibungen oder Etikettierungen denkbar, die konstruktiven Grundbotschaften entsprechen: »So geschickt wie du ist keiner!« Diese qualitative Zuschreibung oder Etikettierung kann als konstruktiv aufgefasst werden; nur müssen wir uns dabei bewusst sein, dass sie ebenfalls »skriptbestimmend« ist, denn, wenn sie der Betreffende in sein Selbstbild einbaut, heißt dies ja, dass er keinesfalls auch einmal ungeschickt sein darf! (siehe dazu auch ↗Grundbotschaften, 2)

Zuwendung
auch: Streicheln, Beachtung, Stroking

Überblick

Nach Berne ist der Kontakt mit anderen Menschen ein ↗Grundbedürfnis. Der Mensch braucht andere Menschen, die ihn anregen [stimulate], dass er nicht isoliert leben muss und zwar »ungeachtet von der Art und dem Wesen dieser Anregung« (Berne 1961, p.101/S.101). Eine solche Anregung irgendwelcher Art nannten Berne und seine Mitarbeiter »Stroking« (1961, p.115/S.113). In diesem Zusammenhang wäre die Übersetzung »Kontakt« am treffendsten. «Stroking« ist eine streichende Handbewegung. Wenn nicht gerade von einem streichenden Maler gesprochen wird oder vom Zurückstreichen der Haare, ist darunter »Streicheln« gemeint. Was unter diesem deutschen Wort verstanden wird, wäre ein Spezialfall von einer Anregung. Da Säuglinge durch Körperkontakt – Streicheln – spüren, dass sich jemand um sie kümmert, was für ihre Gesundheit wichtig ist (s.u.), wurde die Bezeichnung »Stroking« in der Transaktionsanalyse für *jede Art* mitmenschlichen Kontakts eingeführt (↗Grundbedürfnisse), gleichgültig ob in Form eines neutralen Blicks, mit der jemand von der Anwesenheit des anderen Kenntnis nimmt, oder in Form wohlwollender oder tadelnder Ansprache oder eben Berührung, sei es zärtlich oder als Backenstreich (!) oder Fußtritt an Schienbein. Wo es nicht um körperliche Berührung geht, spricht Berne von »symbolischem Streiche(l)n«.

Statt von »Kontakt« wird in der deutschsprachigen Transaktionsanalyse für »stroking« von *Zuwendung* oder *Beachtung* gesprochen, nur haben wir uns dabei klar darüber zu sein, dass damit *jede Art* von Zuwendung oder Beachtung gemeint ist, nicht etwa nur positive, sondern auch gleichgültige oder negative. Trotzdem schwingt beim Begriff der Zuwendung immer mit, dass *positive Zuwendungen* im mitmenschlichen Umgang für eine gesunde Beziehung wichtig sind, so auch wenn Berne von Stroking schreibt.

(Berne 1961, 1963, 1964b, 1966b, 1970, 1972; auch Bruce u. Erskine 1974; English 197la; James, M. 1975; James u. Jongeward 1975; Woollams u. Brown 1978).

Beispiel

Bei einem Teilnehmer einer therapeutischen Gruppe stellte sich heraus, dass er niemandem in der Gruppe ein »Kompliment« machen konnte. Er konnte bei keinem der anderen

Teilnehmer irgend eine gute Eigenschaft finden und bei dem, was andere an einem solchen »gut« fanden, sah er immer einen negative Aspekt.

»Aber Margrit ist doch wirklich immer so nett angezogen. Da kannst du ihr doch das sagen!«
»Das ist sie doch nur aus Geltungstrieb!«

oder:

»Aber Robert hat dir doch Platz gemacht, wie du heute etwas zu spät kamst, weil er weiß, wie unbehaglich es für dich ist, direkt neben der Tür zu sitzen!«
»Na ja, er wird erwarten, dass ich ihm dann auch einmal einen Dienst leisten muss!«.

Er spürte auch nicht, wenn sich ihm jemand positiv zuwandte, z.B. wegen seiner oft treffenden intellektuellen Beiträge lobte. Er hörte es gleichsam gar nicht oder er nahm es nicht ernst oder er deutete es um: »Das sagt er nur, um sich über mich lustig zu machen!« oder » ... um mich über meine Minderwertigkeit hinwegzutrösten!« oder » ... weil er etwas von mir will!«. Natürlich dachte er solches nur jedes Mal innerlich zu sich selbst, bis er aufgefordert wurde, zu sagen, was in solchen Situationen in ihm vorgeht.

Es stellt sich heraus, dass dieser Teilnehmer als Junge von seinen Eltern nie ernst genommen wurde, ja kaum beachtet wurde. Er und seine Schwester konnten die Eltern nur durch Unarten auf sich aufmerksam machen, worauf sie allerdings oft Schläge einstecken mussten. Und nun konnte er an sich und anderen nur negative Züge und Verhaltensweisen finden. Er musste in der Gruppe regelrecht lernen, was eine positive Beachtung oder Zuwendung überhaupt ist und sie dann auch noch auszudrücken. Zuerst kam es zu »schiefem Streicheln«: »Rosmarie, der Rock, den du gestern trugst, war schön!« oder »Max, heute hast du einmal nicht so viel gesprochen wie sonst!«

Die ↗Stuhltechnik nach Stuntz erwies sich als eine gute Möglichkeit positive Zuwendung gegenüber sich und anderen zu üben, immer in Absetzung gegen negative Zuwendung. Besonders beeindruckend war, wenn der betreffende Teilnehmer aufgefordert wurde, sich auf den für das freie unbefangene Kind vorgesehen Stuhl zu setzen und dann ein anderer Gruppenteilnehmer sich auf denjenigen des wohlwollend-fördernden Eltern-Ich setzte und ihm sagte, was ihm an ihm gefiel und was er gut gemacht hatte. Für alle war es neu und unerwartet, dass positive Zuwendung etwas ist, was jemand erst lernen muss, aber dann auch – in diesem Fall über viele Sitzungen verteilt – auch lernen kann.

Ergänzende Ausführungen

Berührung durch einen Mitmenschen, wie nach den Untersuchungen von Spitz für die normale Entwicklung, ja Gesundheit eines Säuglings notwendig, betrachtet Berne zuerst nur als »die wesentlichste und wirksamste Art von Sinnesreizen«. Er verweist dabei auf Beobachtungen an Tieren: Isoliert aufgezogene Ratten gedeihen besser und werden gesünder und stärker, wenn sie in den ersten zehn Tagen nach der Geburt immer wieder einmal von einer menschlichen Hand berührt und angefasst werden. Isoliert aufgezogene Äffchen halten sich lieber an das Fell einer Attrappenmutter geschmiegt auf als in der Nähe einer Attrappe, die nicht mit Fell überzogen ist, auch wenn sie von dieser die Milch erhalten (Harlow, H. F. u. M. K. 1962; Montagu 1971). Das Bedürfnis nach Anerkennung [recognition], z.B. durch Begrüßungsrituale, sei eine »Sublimation erster Ordnung« des Bedürfnisses nach Sinnesreizen (1961). In Bezug auf Spitz schreibt dann aber Berne selbstkritisch, dieser habe nicht von einem *Mangel an Sinnesreizen* [sensory deprivation] gesprochen, sondern vielmehr von einem *Mangel an emotionaler Zuwendung* [emotional deprivation].

In seinem Buch von 1970 unterscheidet Berne systematisch zwischen (1.) dem Grundbedürfnis nach Sinnesreizen jeder Art, (2.) dem Grundbedürfnis nach Anerkennung

[recognition], (3.) dem Grundbedürfnis nach physischem Kontakt, vor allem eigentlichem Streicheln, das allerdings (faute de mieux – Berne 1961, p.115/S.113) in ein Bedürfnis nach Schmerz entarten könne, und schließlich (4.) dem erotisch-sexuellen Grundbedürfnis, bei dessen Erfüllung die anderen ebenfalls gestillt würden.

Das deutsche Wort *Anerkennung* trifft nicht genau, was Berne unter *recognition* versteht; das englische Wort umfasst auch die einfache *Kenntnisnahme* vom anderen.

Jeder hat zu seinem Gedeihen *Zuwendung* nötig. Ganz besonders ist dies für Kinder so wichtig. Ein solches holt sich lieber negative Zuwendung (»negatives Streicheln«), also Tadel, böse Worte und Blicke, sogar Schläge, als dass es gar keine Beachtung finden würde (s. Beispiel).

Eine Zuwendung kann verschieden intensiv sein: Ein freundliches »Guten Tag!« zählt vielleicht eine *Streicheleinheit* [stroke = »Streichel«], ein »Guten Tag! Wie geht‘s?« zwei Streicheleinheiten, eine Umarmung, wenn erwünscht, vielleicht hundert Streicheleinheiten. Eine eindeutig negative Zuwendung, auch wenn nur mit Worten vermittelt, z. B. »Ich hasse dich! «, ganz besonders wenn von Eltern ausgesprochen, von denen das Kleinkind vital abhängig ist, kann nach Woollams u. Brown tausendmal eindringlicher wirken als eine beiläufige positive Zuwendung, z. B. »Das hast du brav gemacht! «

Es gibt **bedingungslose Zuwendung* (»unbedingtes Streicheln«), z. B. positiv: »Schön, dass du aus dem Urlaub zurück bist und wieder mit mir zusammenarbeitest!«, negativ: »Ich habe Kinder nie gemocht!«, und es gibt **verhaltensbezogene Zuwendung* (»bedingtes Streicheln«), z. B. positiv: »Du hast deinen Teller schön leer gegessen!«, negativ: »Wenn du noch einmal so laut bist, gibt es Schläge!«.

Das Bedürfnis nach Zuwendung ist verschieden. Nach English soll David Kupfer festgestellt haben, dass manche Leute positive Zuwendung sozusagen speichern können, um dann, wenn sie solche nötig haben, aber nicht bekommen, davon zehren zu können (»Streichelkonto«). Wer zu wenig positive Zuwendung bekommt und kein »Streichelkonto« besitzt, entwickelt sozusagen einen *»Streicheldurst«, der ihn dazu verführt, sich auf alle möglichen Arten Beachtung zu verschaffen, die ihm allerdings oft nur unechte Zuwendung einbringen, wenn er nicht sogar, als aufdringlich empfunden, Abweisung erfährt. Manchmal glaubt er nach Bruce u. Erskine eine Zuwendung herauszuhören, ohne dass eine solche gemeint war, z. B. »In welchem Töpferkurs hast du diesen Krug angefertigt?« – »Oh, es freut mich, dass er dir gefällt!«.

Nach Steiner gründet sich die heute seines Erachtens allgemein übliche viel zu *sparsame Streichel-Bewirtschaftung* [Stroke Economy] auf fünf konventionelle Gebote: (1.) Lass niemandem positive Zuwendung zukommen, der dir nicht von vornherein nahe steht! (2.) Sei nicht so unbescheiden, Äußerungen positiver Zuwendung, die dir entgegengebracht werden, mit Vergnügen entgegenzunehmen, sondern weise sie sofort in angemessener Weise zurück! (»Meine Jacke gefällt dir? Die ist ja uralt!«, »Dein Aufsatz ist genau so gut!«). (3.) Verlange nie Zuwendung, wenn du solche gerade nötig hättest! (4.) Sei nie so unhöflich, eine positive Zuwendung zurückzuweisen, wenn du sie eben gerade nicht brauchen kannst, sondern z. B. lieber allein gelassen werden möchtest! (5.) Sei nie so eitel, dich selbst zu »streicheln«, d. h. Gutes über dich zu sagen oder dich sichtlich zu freuen, wenn dir etwas gut gelungen ist! – Mit dieser Aufzählung der »Streichelgebote« verbindet sich bei Steiner die Überzeugung, dass die Menschen glücklicher wären, wenn sie sich *nicht* daran halten würden.

Englisch-deutsche Übersetzung von Fachausdrücken mit Hinweis, unter welchen Stichworten des Handwörterbuches sie erläutert werden

acting out = ↗Agieren/Ausagieren
activity = ↗Aktivität
addiction = ↗Sucht
Adlerian psychology = ↗Individualpsychologie (u. Transaktionsanalyse)
analysis of life style = ↗Lebensstilanalyse (u. Transaktionsanalyse)
analysis of relationships = ↗Beziehungsanalyse
antiscript = ↗Antiskript
antithesis = ↗Antithese
archetype = ↗Archetyp
attitude = ↗Einstellung
attribution = ↗Zuschreibung
authenticity = ↗Echtheit
autonomy = ↗Autonomie; ↗Leitziel
basic position = ↗Grundeinstellung
blanking out = ↗Ausblendung
borderline syndrom = ↗Borderline-Störung
bull's eye = ↗Volltreffer, Schuss ins Schwarze

character neurosis = ↗Charakterneurose
clock-time/goal-time = Uhrzeit/Zielzeit (↗Skripttypen 3)
command = ↗Befehl
come-on = ↗Anstoß
confrontation = ↗Konfrontation
confrontation contract = Konfrontationsvertrag (↗Konfrontation)
confused Child = ↗verwirrtes »Kind«
constitution of a group = ↗Gruppenverfassung
contamination = Trübung (↗Ich-Zustand: Trübung)
content/process = ↗Inhalt/Prozess
contract = ↗Vertrag, Abmachung
contract according to Steiner = ↗Arbeitsvertrag
counter transference = ↗Gegenübertragung
counterscript = ↗Gegenskript
counterscript slogans = ↗Anweisungen
crazy Child = ↗verrücktes »Kind«
cure = ↗Heilung
currency of script = ↗Skriptwährung
curse = Verfluchung, ↗Grundbotschaft, destruktive
Cut-out = ↗Erlösungsbotschaft
cycle of development = ↗Entwicklungskreislauf

death bed scene = ↗Totenbettszene
defence, defense = ↗Abwehr/Verdrängung
delegation = Delegation
delusion = ↗Wahnidee, aber auch krankhafte Illusion

demon = ↗Dämon
depth psychology = ↗Tiefenpsychologie
depression = ↗Depression (Enttäuschung, Verzweiflung)
desidentification = Desidentifikation (↗Selbst 2)
diagnostic of ego states = ↗Ich-Zustand: Diagnose
discounting = ↗Ausblendung; ↗Missachtung, Geringschätzung
disregard = ↗Missachtung, Geringschätzung
drama of childhood = ↗Kindheitsdrama
drama triangle = ↗Dramadreieck, manipulative Rollen
dream = ↗Traum
driver = ↗Antreiber, Antrieb

education = ↗Erziehung
egogram = ↗Egogramm
ego image = *↗Primärszene
ego state = ↗Ich-Zustand
ego strength/ego weakness = ↗Ich-Stärke/Ich-Schwäche
eidetic = eidetisch, ↗Eidetik
electrode = ↗Elektrode
energy = ↗Energie
episcript = ↗Episkript
epithaph = ↗Grabinschrift
escape hatch = ↗Notausstieg, Ausstiegsluke, Hintertür
estrangement = ↗Entfremdungserlebnisse
euhemerus = ↗Euhemerus
exclusion = Ausschluss, ↗Ich-Zustand: Ausschluss/Befangenheit
existential pattern analysis = ↗Analyse existentieller Verhaltensmuster
existential position = ↗Grundeinstellung
explanation (intervention) = ↗Erklärung (als Intervention)

fairy tales = Märchen (↗Märchen/Mythen)
family constellation = ↗Kinderzahl/Geschwisterkonstellation)
family drama = ↗Kindheitsdrama
fate neurosis = ↗Schicksalsneurose
favored feeling = ↗Lieblingsgefühl
favorite feeling = ↗Lieblingsgefühl
frame of reference = ↗Bezugsrahmen
front room/back room = ↗Vorderzimmer/Hinterzimmer

gain from neuroses = ↗Krankheitsgewinn bei Neurosen
gallows laughing = ↗Galgenlachen/Galgentransaktion
game (psychological game) = ↗Spiel
game pay-off = ↗Spielgewinn
grandiosity = ↗Grandiosität
grand parents = Grosseltern, ↗Vorfahren
group = ↗Gruppe
group apparatus = ↗Gruppenapparat
group authority = ↗Gruppenautorität

group canon = ↗Gruppenkanon
group culture = ↗Gruppenkultur
group dynamics = ↗Gruppendynamik
group hero = ↗Gruppenheld
group imago = ↗Gruppenimago
group structure = ↗Gruppenstruktur
group therapy = ↗Gruppentherapie
group treatment = ↗Gruppenbehandlung

hegemony = Vorherrschaft (↗Ich-Zustand: Vorherrschaft)
hungers = ↗Grundbedürfnisse

illusion = ↗Illusion
illustration (intervention) = ↗Illustration (als Intervention)
impasse = ↗Sackgasse/Blockierung
individual Psychology = ↗Individualpsychologie
injunction = ↗Grundbotschaft, Einschärfung
insight = ↗Einsicht
instruction (»Here is How«, auch: pattern, program) = ↗Beispiel und Anleitung
intemal release = ↗Erlösungsbotschaft
interpretation (intervention) = ↗Deutung, Auslegung
interrogation (intervention) = ↗Fragestellung (als Intervention)
intimavcy = ↗Intimität
intimacy experiment = ↗Intimitätsexperiment
intuition = ↗Intuition

laughing = ↗Lachen
libido = ↗Libido
life course = ↗Lebenslauf
life lie = ↗Lebenslüge
life position = ↗Grundeinstellung
life style = ↗Lebensstil
life-span neuroses = ↗Überlebensneurose
little fascist = ↗kleiner Faschist
little professor = ↗kleiner Professor
loser = Verlierer (↗Gewinner/Verlierer)

man from Mars = ↗Marsmensch
manic-depressive = ↗manisch-depressiv
marriage therapy = ↗Paartherapie
martian = marsisch, ↗Marsmensch
maturity = ↗Reife
message = ↗Botschaft
miniscript = ↗Miniskript
multipie chairs Technique = ↗Stuhltechnik
mythical hero = ↗Skriptheld
myths (the four myths) = ↗»Glaubenssätze«

name = ↗Name
neuroses = ↗Neurosen
no-homicid contract = Nicht-Tötungsvertrag (↗Notverträge)
no joy script = Ohne-Freude-Skript (↗Skripttypen 6)
no love schpt = Keine-Liebe-Skript (↗Skripttypen 6)
no mind-script = Kein-Verstand-Skript (↗Skripttypen 6)
no-psychosis contract = Nicht-Psychose-Vertrag (↗Notverträge)
no-suicid contract = Nicht-Suizid-Vertrag (↗Notverträge)

oedipus complex = ↗Ödipuskonstellation
old age = Alter
overscript = ↗Episkript
overwork syndrome = ↗Überarbeitungssyndrom

parentification = Parentifikation (↗Symbiose 2.3)
parenting = ↗Beelterung
parent-interview = ↗Elterninterview
passive behaviors = ↗Vermeidungsverhalten
passivity = ↗Passivität
pastimes = Zeitvertreib (↗Zeitgestaltung)
pattern = ↗Anleitung/Beispiel
pay-off = Endergebnis (↗Skriptziel, ↗Spielgewinn)
permission = ↗Erlaubnis
persistent ego state = Befangenheit in einem Ich-Zustand (↗Ich-Zustand: Ausschluss/Befangenheit)
persona = ↗Persona
physis = ↗Physis
pig Parent = ↗Schweine-Eltern-Ich (↗innerer Saboteur)
pleasure principle = ↗Lustprinzip/Realitätsprinzip
poker game = ↗Pokerspiel
position = ↗Grundeinstellung
PPP = ↗therapeutische Triade
precepts = Anweisungen
prescription = ↗Anweisungen
primal image = ↗Primärszene
primal judgement = Primärurteil (↗Primärbedürfnis)
primary process/secondary process = ↗Primärvorgang/ Sekundärvorgang
principle of reality = Relitätsprinzip (↗Lustprinzip/ Realitätsprinzip)
provocation = ↗Anstoß
psychoanalysis = ↗Psychoanalyse
psychodynamics = ↗Psychodynamik
psychoses = ↗Psychosen

racket, racket feelings = ↗Racket (↗Lieblingsgefühle, ↗Ersatzgefühl, ↗emotionale Erpressung, ↗Gefühle zur Entschuldigung, ↗Gefühle mit negativen Erwartungen)
racketeering = ↗Ausbeutung
racket system = ↗Skriptzirkel
reality testing = ↗Realitätsprüfung

reach-back = Nachwirkung einer Stress-Situation (↗Überarbeitungssyndrom)
redecision = ↗Neuentscheidung
redecision therapy = ↗Neuentscheidungstherapie
redefining = ↗Realitätsverkennung
redefining hexagon = ↗Sechseck der manipulativen Rollen des Dramadreiecks
redefining transactions = ausweichende Transaktionen (↗Transaktion)
regression = Regression
regression therapy = Regressionstherapie
regressive analysis = ↗Regressionsanalyse
release, external = ↗Befehl od. ↗Erlaubnis
release, internal = ↗Erlösungsbotschaft
reparenting = ↗Neubeelterung
repetition compulsion = Wiederholungszwang (↗Schicksalsneurose)
resistance = ↗Widerstand
ritual = Ritual (↗Zeitgestaltung)
role = Rolle (↗Ich-Zustand: Rolle)
rubberband = ↗Gummibandreaktion
rules of communication= ↗Kommunikationsregeln

santa claus = Weihnachtsmann (↗Illusion)
schizophrenia = ↗Schizophrenie
schools of TA = ↗Schulen der Transaktionsanalyse
screen-memory = ↗Deckerinnerung
script = ↗Skript
script antithesis = ↗Skriptantithese
script apparatus = ↗Skriptapparat
script check list = ↗Skriptfragen
script controls = Skriptbestimmer (↗Skriptapparat)
script decision = ↗Skriptentscheidung
script hero = ↗Skriptheld
script matrix = ↗Skriptmatrix
script outbreak = ↗Skriptausbruch
script pay-off = ↗Skriptziel
script signals = ↗Skriptzeichen
script signs = ↗Skriptzeichen
script theme = ↗Skriptthema
script world = ↗Skript-Welt
self = ↗Selbst
self reparenting = ↗Selbst-Neubeelterung
social psychiatry = ↗Sozialpsychiatrie
sociopaths = Soziopathen (↗Persönlichkeitsstörungen)
specification (intervention) = ↗Hervorhebung (Intervention)
spellbreaker = ↗Erlösungsbotschaft, Bannbrecher
stopper = ↗Stopper
stroke = »Streichel« (↗Zuwendung)
structural analysis = Lehre von den drei Ich-Zuständen (↗Ich-Zustand)
substitution feeling = ↗Ersatzgefühl
sweatshirt (-message) = ↗Aushänger
symbiosis = ↗Symbiose

think sphincter = ↗Schließmuskelpsychologie
thinking disorders = ↗Denkstörungen
three cornered contract = ↗Dreiecksvertrag
three P (the) = ↗therapeutische Triade
three story exercise = ↗Skriptgeschichten
time structure = ↗Zeitgestaltung
time structuring = ↗Zeitgestaltung
trading stamps = ↗Rabattmarken
transaction = ↗Transaktion
transactional analysis = ↗Transaktionsanalyse
transference = ↗Übertragung
transference cure = ↗Übertragungsheilung
treatment contract = ↗Behandlungsvertrag

voices (in the head) = innere Stimmen (↗Ich-Zustand: Stimmen)

winner = Gewinner (↗Gewinner/Verlierer)
working through = ↗Durcharbeiten

Literaturverzeichnis

TAB = Transactional Analysis Bulletin; TAJ = Transactional Analysis Journal; NadTA = Neues aus der Transaktions-Analye (Übersetzungen aus TAJ); ZfTA = Zeitschrift für Transaktionsanalyse.

Die Jahreszahl nach dem Autorennamen entspricht der Erstausgabe, eine zweite Jahreszahl einer von mit beigezogenen Neubearbeitung. Im übrigen wird bei den transaktionsanalytischen Autoren fast durchgehend auf die am weitesten verbreitete Taschenbuchausgabe verwiesen. Zitate aus fremdsprachigen Originalausgaben vom Verfasser (L.S.) übersetzt.

Adler, A. 1912, *Ober den nervösen Charakter.* Neudruck: Fischer TB, Frankfurt a.M. 1972.

Adler, A. 1914a, Die Individualpsychologie, ihre Voraussetzungen und Ergebnisse. Neudruck in: *Praxis und Theorie der Individualpsychologie,* Fischer TB, Frankfurt a.M. 1974, S. 19-32

Adler, A. 1914b, Lebenslüge und Verantwortlichkeit, ein Beitrag zur Melancholiefrage. Neudruck in: *Praxis und Theorie der Individualpsychologie,* Fischer TB, Frankfurt a.M. 1974, S. 255-264

Adler, A. 1927b, *Menschenkenntnis.* Neudruck: Fischer TB, Frankfurt a.M. 1966

Adler. A. 1930, Grundbegriffe der Individualpsychologie. Neudruck in: *Psychotherapie und Erziehung, Bd.2, S.* 22-32, Fischer TB, Frankfurt a.M. 1982

Adler, A. 1933, *Der Sinn des Lebens,* Neudruck: Fischer TB, Frankfurt a.M. 1973

Alexander, F. 1946, The principle of corrective emotional experience. In: Alexander F. u. French, F. 1946, *Psychoanalytic Therapy,* Ronald Press, New York, pp.66-70 (u.a.O.)

Alexander, F. et al. (Hgb.) 1966, *Psychoanalytic Pioneers,* Basic Books, New York u.London

Alexander, F.G. u. Selsnick, S. T. 1969, *Geschichte der Psychiatrie*, Zürich: Diana.

Allen, J.R. u. a. 1996, The Role of Permisssion: Two Decades Later, *TAJ, 26*, pp.196-204

Allen, J.u.B. 1972, The Role of Permission, *TAJ 2*, pp. 72-74

Allen, J.u.B. 1987, To Find/Make Meaning: Notes on the Last Permission, *TAJ 17*, pp.72-81

Antoch, F.R. 1981, *Von der Kommunikation zur Kooperation,* Fischer TB, Frankfurt a.M. 1989

Arnold, W. et al. 1972, *Lexikon der Psychologie,* Herder, Freiburg i.Br.

Assagioli, R. 1972, *The Act of* Will, Psychosynthesis Institute, New York (dt.: Die *Schulung des Willens,* Junfermann, Paderborn 1982)

Babcock, D.E. u. Keepers, T.D. 1976, *Raising Kids,* Avon Books, New York 1977 (dt.: *Miteinander wachsen,* Kaiser, München 1980)

Barnes, G. 1977a, Introduction to the Part 1: Schools of Transactional Analysis. In: Barnes, G. (Ed.) 1977b, pp. 3-31 (dt.: Einführung zum Teil 1: Schulen der Transaktionsanalyse. In: Barnes, G. (Hgb.) Bd.1, S. 14-53)

Barnes, G. (Ed.) 1977b, *Transactional Analysis after Eric Berne,* Harper & Row, New York (dt.: *Transaktionanalyse seit Eric Berne,* Bde. 1-3, Institut f. Kommunikationspsychologie, Berlin, 1977-1980-1981)

Barnes, G. 1977, Introduction. In: Barnes, G. (Ed.) 1977, pp.3-31 (dt.: Einführung, Bd.1, S. 14-53)

Barnes, G. 1999, About Energy Metaphor, *TAJ 29*, pp.96-108, 186-197, 237-249.

Beck, A. T. 1976, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders,* Guilford Press, New York (dt.: *Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose,* Pfeiffer, München 1979)

Beck, A. T. u. Freeman, A. 1990, *Cognitive Therapy of Personality Disorders,* Guildford Press, New York (dt.: *Kognitive Therapie der Persönlichkeitsstörungen,* Beltz, Weinheim 1993)

Beck, J.S. 1995, Cognitive Therapy: Basics and Beyond, Guilford Press, New York (dt.: Praxis der Kognitiven Therapie, Beltz, Weinheim, 1999)

Bergson, H. 1907, *L'Evolution creatrice,* Felix Alcan, Paris 1930 (dt.: *Schöpferische Entwicklung,* Diederichs, Jena 1921)

Berker, P. 1992, *Felddynamik, Supervision Heft 21* (Mai)

Berne, E. 1947/21957, *A Layman's Guide to Psychiatry & Psychoanalysis,* Ballantine Books, New York 1973. Siehe aber Berne 1968c!

Berne, E. 1949, The Nature of Intuition. Neudruck in: *Intuition and Ego States,* TA Press, San Francisco 1977, pp. 1-31 (dt.: Das Wesen der Intuition, in: *Transaktionsanalyse der Intuition,* Paderborn 1991, S. 33-36)

Berne, E. 1955a, Primal Images and Primal Judgment, Neudruck in: *Intuition and Ego States, TA* Press, San Francisco 1977, pp. 67-97 (dt.: Urbilder und primäre Urteile, *Transaktionsanalyse der Intuition,* Junfermann, Paderborn 1991, S.99-129)

Berne, E. 1955b, Group Attendance: Clinical and Theoretical Considerations, *International Journal of Group Therapy, Vol. V,* pp. 392-403

Berne, E. 1957a, The Ego Image. Neudruck in: *Intuition and Ego States, TA* Press, San Francisco 1977, p.99-119 (dt.: Das Ich-Bild, *Transaktionsanalyse der Intuition,* Junfermann, Paderborn 1991, S. 131-151)

Berne, E. 1957b, Ego States in Psychotherapy. Neudruck in: Berne, E. 1977, *Intuition and Ego States,* TA-Press, San Francisco (USA, CA) (dt.: Ich-Zustände in der Psychotherapie. In: *Transaktionsanalyse der Intuition,* Junfermann, Paderborn 1991)

Berne, E. 1958, Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy. Hier aus Nachdruck in: Berne, E. 1977, pp. 145-158 (dt.: Transaktionsanalyse eine neue und wirksame Methode der Gruppentherapie. In: Berne, E. 1977, dtsch. S. 177-190).

Berne, E. 1959, Principles of Transactional Analysis, *The Indian Journal of Psychiatry 1*, pp.215-221

Berne, E. 1961, *Transactional Analysis in Psychotherapy,* Ballantine Books, New York 1973 (dt.: *Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie*, Junfermann, Paderborn 2001).

Berne, E. 1962a, In Treatment, *TAB 1, p» 10*

Berne, E. 1962b, Institutional Games, *TAB 1, pp.* 12-13

Berne, E. 1962c, Classification of Position, *TAB 1,* p.23

Berne, E. 1962d, Scientific Proceedings (Protokolle der Advanced Seminars in den Sozialpsychiatrischen Seminaren von San Francisco), *TAB* 2, pp. 31-32

Berne, E. 1963, *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups,* Ballantine Books, New York 1973 (dt.: *Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen,* Kindler, München 1979)

Berne E. 1964a, The Intimacy Experiment, *TAB* 3, p. 113

Berne, E. 1964b, *Games People Play,* Grove Press, New York, 1967 (dt.: *Spiele der Erwachsenen,* Rowohlt, Reinbek b.Hamburg 1967)

Berne, E. 1964c, More about Intimacy, *TAB* 3, p. 125

Berne, E. 1966a, Preliminary Orientation, *TAB* 5, pp. 171-172

Berne, E. 1966b, *Principles of Group Treatment,* Oxford University Press, New York

Berne, E. 1966c, Preliminary Orientation, *TAB* 6, pp. 171-172.

Berne, E. 1966d, Recent Advances in Transactional Analysis, *Current Psychiatric Therapies 6, pp.* 114-124.

Berne, E. 1967a, Monterey Peninsula Transactional Analysis Seminar vom 9. September, Referat in *TAB* 6, p. 4

Berne, E. 1967b, Preliminary Orientation, *TAB* 6, p. 83

Berne, E. 1968a, Transcription of Eric Berne in Vienna 1968, *TAJ 3 (1973),* pp. 63-72

Berne, E. 1968b, Staff-Patient and Staff Conference, *American Journal of Psychiatry 125, pp.* 286-293 (dt.: Teambesprechung im Beisein des Patienten, *NadTA, April 1980*, S.51-58)

Berne, E. 1968c, A *Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis,* Simon and Schuster, New York, 3. völlig umgearbeitete Auflage mit Kapiteln von Mitarbeitern von Berne 1947/[2]1957, die aber neben Neudrucken der alten Auflage erschien (dt.: *Sprechstunden für die Seele* [die von Mitarbeitern geschriebenen Kapitel nicht übersetzt!], Rowohlt TB, Reinbek b. Hamburg, 1972). Siehe aber Berne 1947/[2]1957!

Berne, E. 1969a, Introduction to *TAB* Issue on Reparenting in Schizophrenia, *TAB* 8, pp.45-46

Beme, E. 1969b, Standard Nomenclature, *TAB 8*, pp. 111-112

Berne, E. 1970a, Eric Berne as group therapist, *TAB 9*, pp.75-83

Berne, E. 1970b, *Sex in Human Loving,* Pocket Books, New York 1971 (dt.: *Spielarten und Spielregeln der Liebe,* Rowohlt, Reinbek b. Hamburg 1974)

Berne, E. 1971, Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-Verbal Participation, *TAJ* 1, pp. 6-13 (dt.: Weg von der Theorie von der Einwirkung interpersonaler Interaktion auf nonverbal Partizipation, *ZfTA 1, 1984,* S.6-16)

Berne, E. 1972, *What do you say after you say hello?,* Bantam Books, New York 1973 (dt.: *Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben?,* Fischer TB, Frankfurt a.M. 1983)

Berne, E. 1977, *Intuition und Ego States* (frühe Aufsätze von 1949-1962), TA Press, San Francisco (Dt.: *Transaktionsanalyse der Intuition,* Junfermann, Paderborn 1991).

Bleuler, E, 1911, Die Psychoanalyse Freuds, *Jahrbuch für psychoanalytische und psychopathologische Forschungen, Bd.II* (Sonderdruck).

Böckli, H.R. 1955, *Morenos Soziometrie und ihre psychohygienische Bedeutung,* Keller, Winterhur (CH).

Bomio, E 1972, Erläuterungen zum Stichwort »Deutung« in: Arnold, W. et al. 1972,S.373

Boss, M. 1957, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik,* Huber, Bern.

Boss, M. 1961a, Daseinsanalytische Bemerkung zu Freuds Vorstellung des «Unbewussten«, *Z. f. Psycho-somatische Medizin, Jg.7*, S.130-141

Boss, M. 1961b, Die Bedeutung der Daseinsanalyse für die psychoanalytische Praxis, *Zf.Psycho-somatische Medizin, Jg.7,* S. 162-172

Boszormenyi-Nagy, I. u. Spark, G.M. 1973, *Invisible Loyalities*, Harper & Row, New York (dt.: *Unsichtbare Bindungen*, Klett-Cotta, Stuttgart 1981).

Boulton, M. 1977, Parental Injunctions: Witch Messages Masquerading as Nurturing Parent Messages, *TAJ 7*, pp.10-14

Boyd, L.u.H. 1980, Caring and Intimacy as a Time Structure, *TAJ* 10, pp. 281-283

Breuer, J. 1895, Beobachtungen 1. Frl. Anna 0 ... In: Breuer u. Freud 1895b, S.42-66Breuer, J. u. Freud, S. 1895a, über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene. In: Breuer u. Freud 1895b, S. 27-41

Breuer, J. u. Freud, *S.* 1895b, *Studien über Hysterie.* Hier aus Nachdruck: Fischer TB, Frankfurt a.M. 1991 (die Beiträge von Freud in den Ges.W. Bd.1)

Brezinka, W. 1971, Über Erziehungsbegriffe, *Z. f Pädagogik 17, S.* 567-615

Brezinka, W. 1974, *Grundbegriffe der Erziehungswissenschaft,* Reinhardt (UTB 332), München 1974

Bruce, T.T. u. Erskine, R.G. 1974, Counterfeit Strokes, *TAJ* 4, H.2, pp. 18-19 (dt.: Verfälschung von Strokes, *NadTA, Jan.1978*, S.27)

Buber, M. 1923, *Ich und Du,* Lambert Schneider, Heidelberg. Neudruck in: Buber, M. 1962, Bd.1: Schriften zur Philosophie

Buber, M. 1962, *Werke,* Lambert Schneider Heidelberg

Campbell, J. 1949, *The Hero with a Thousand Faces,* Bollingen Foundation, New York (dt.: *Der Heros in tausend Gestalten,* Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1978)

Campos, L. 1970, Transactional Analysis of Witch Messages, *TAB* 9, pp.51-53

Cardon, A. u. L. Mermet 1982, *Vocabulaire de l'analyse transactionelle,* les éditions d'organisation, Paris.

Cardon, A. et al. 1978/²1984, *l'analyse transactionelle,* les éditions d'organisation, Paris

Casriel, D. 1974, Die Dynamik von Syanon. In: Petzold, H. (Hgb.), 1974, S. 105-121.

Cassius, J. et al. 1969, On Touching, *TAB* 8, pp. 89-91

Cheney, WD. 1971, ERIC BERNE: Biographical Scetch, *TAJ 1, pp.* 14-22

Childs-Gowell, E. 1979a, *The Cathexis Primer,* Cathexis Institute, Oakland (CA, USA)

Childs-Gowell, E. 1979b, *Reparenting Schizophrenics,* Christopher Pub, North Quincy (MA, USA)

Clarkson, P. 1989, Metanoia: A Progress of Transformation, *TAJ 19,* H. 4, pp.224-234

Clarkson, P. u. Fish, S. 1988, Rechilding, *TAJ 18*, pp.55.59

Clarkson, P. u. Gilbert, M. 1988, Berne's Original Model of Ego States: Some Theoretical Considerations, *TAJ 18*, pp.20-29

Constant, B. 1983, *Transactional Analysis*, Lizentiatsarbeit a. d. psychologischen Fakultät der Universität Lausanne, Sept. 1983.

Crossman, R 1966, Permission and Protection, *TAB* 7, pp.61-64.

Dehner, U. Konstanz (D) mündliche Mitteilungen und Anregungen

Deutsch, H. 1930, *Psychoanalyse der Neurosen,* Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien

Dieckmann, H. 1966, *Märchen und Träume als Helfer des Menschen,* Bonz, Stuttgart

Dieckmann, H. 1968, Das Lieblingsmärchen in der Kindheit als therapeutischer Faktor in der Analyse, *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, Jg. 7,* H.8.

Dieckmann, H. 1978, *Gelebte Märchen,* Gerstenberg, Hildesheim

Dieckmann, H. 1979, *Methoden der analytischen Psychologie,* Walter, Olten

Dietrich, G. u. Walter, H. 1970, *Grundbegriffe der psychologischen Fachsprache,* Ehrenwirth, München

Dirnberger. R. 1998, Transaktionsanalyse – Leiblichkeit – Ich-Zustände, *ZfTA, Jg.15*, S.93-115

Drye, R.C. et al. 1973, Monitoring of Suicidal Risk, *American Journal of Psychatry, 130, pp.* 171-174. Hier aus Nachdruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp. 125-133.

Dubois, P. 1903, Grundzüge der Seelischen Behandlung, *Correspondenzblatt für Schweizer Ärzte, Jg. 1903, S.809-818*

Dubois, P. 1904, *Les Psychoneuroses et leur traitement (dt.: Die Psychoneurosen und ihre psychische Behandlung,* Francke, Bern 1905).

Dusay, J.M. 1966, Response to Games in Therapy, *TAB* 5, pp. 133-135

Dusay, J.M. 1972, Egograms and the »Constancy Hypothesis«, *TAJ* 2, pp. 133-137 (dt.: Egogramm und die »Hypothese von der Konstanz«, *NadTA, Jan.1978*, S.2-6)

Dusay, J.M. 1977, *Egograms,* Harper & Row, New York

Eagle, M.N. 1884, *Recent Developments in Psychoanalysis*, McGraw Hill, New York (dt.: *Neuere Entwicklungen in der Psychoanalyse,* Verlag Internationale Psychoanalyse, München/ Wien

Eidelberg, L. 1951, *Das Gesicht hinter der Maske*, Hippokrates, Stuttgart

Eisler, K.R. 1950, The Chicago Institute of Psychoanalysis and the sixt period development of psychoanalytic technique, *Journal of Genetic Psychology 4*, pp. 103-157 (zitiert nach Thomä 1983)

Elbing, U. 1996/^{2}1998, *Nichts passiert aus heiterem Himmel – es sei denn, man kennt das Wetter nicht: Transaktionsanalyse, geistige Behinderung und so genannte Verhaltensstörungen*, verlag modernes lernen, Dortmund.

Ellis, A. 1962, *Reason and Emotion in Psychotherapy,* Secaucus, New Jersey (dt.: *Die rational-emotive Therapie,* Pfeiffer, München 1977)

Endres, M. u. Hauser, S. 2000, *Bindungstheorie in der Psychotherapie*, Ernst Reinhardt, München/Basel

English, F 1969, Episcript, *TAB* 8, pp. 77-82. Neudruck: English 1976b, pp. 78-1 (dt.: Episkript und das Spiel »Heiße Kartoffel«. In: English 1976c, S. 187-195, 1980, ~~pp~~S. 169-180)

English, F. 1970, Distinguishing between Role and Ego State, *TAB 9, Nr.35* (dt. Der Unterschied zwischen Rolle und Ich-Zustand. In: English 1976c, S.212)

English, F 1971a, Strokes on the Credit Bank for David Kupper, *TAJ 1,* H.3, pp. 27-28

English, F 1971b, The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings, *TAJ,* pp. 225-230 u. *TAJ* 2, pp. 23-25 (dt.: Die Ersatzlösung: Über »Rackets« unechte Gefühle. In: English 1976e, S. 127-150 u. in: English 1980, S. 83-96*)*

English, F 1972a, Sleepy, Spunky and Spooky, *TAJ 2*, pp. 64-67. Neudruck: English 1976b, pp. 53-62 (dt. etwas verändert: Sleepy, Spunky and Spongy, in: English, F. 1980, S.45-51)

English, E 1972c, Piaget's Discoveries and Transactional Analysis. Druck in: English 1976b, pp.93-109 (dt, etwas verändert: Strukturanalyse und Stufen der kognitiven Entwicklung, 1976c, S. 200-211; 1980, S. 193-206)

English, F 1973, Description of Script and Three Story Exercise, In: English 1976b, pp. 228-232 (dt.: Eine einfache Beschreibung von Skript. In: 1976, S. 215-218; Geschichten als Skriptindikatoren. In: 1980, S. 210-213)

English, F 1975a, The Three Cornered Contract, *TAJ 5,* pp. 383-384 (dt.: Der Dreiecksvertrag. In: English 1976c, S. 213-214 und English 1980, S. 208-209)

English, E 1975b, I'm OK - Youre OK (Adult), *TAJ* 5, pp. 416-419

English, F. 1976a, The Fifth Position: »I'm OK - You're OK for Real«. Nachdruch in: English 1976b, pp. 162-175 (dt.: Die fünfte Position: »Ich bin o.k. - Du bis o.k. - realistisch«. In: English 1980, S.71-82)

English, E 1976b, *Selected Articles,* Eastern Institute for T.A. and Gestalt, Philadelphia (U.S.A., PA) (dt.: die wichtigsten Artikel übersetzt in: English, F. 1976c und 1980).

English, E. 1976c, *Transaktionale Analyse und Skriptanalyse,* Wissenschaftlicher Verlag Altmann, Hamburg 1976. Nachdruck (bis auf Aufsätze über Rolle und Ich-Zustand sowie über Suizidalität) in: English 1980).

English, E 1976e, Rackets as the Basis of Games, in: English 1976b, pp. 176-205 (dtsch. etwas verändert: Ersatzgefühle und Ausbeutungstransaktionen als die Wurzel psychologischer Spiele. In: English 1980, S. 97-123

English, E 1980, *Transaktiotisanalyse,* ISKO-Press, Hamburg.

English, F. 1982, *Es ging doch gut – Was ging denn schief*, Kaiser, München

English, E. 1990, Interview mit Bernd Schmid (mündliche Mitteilung von Bernd Schrnid),

English, F. 1995, Commentary (to articles of White 1994, 1995), *TAJ 25*, p.239.

English, F. 1996, Berne, Phobia, Episcripts, and Racketeering, *TAJ 26*, pp.122-131

Erikson, E. 1950a, *Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit,* Klett, Stuttgart 1953. (Orig.: *Growth and Crises of the ›Healthy Personality‹* als *Supplement II der Transactions of the Fourth Conference on Infancy and Childhood,* M.J.E. Senn, ed., Josiah Macy Foudation, New York). Neudruck dieses Aufsatzes in Erikson 1959

Erikson, E. 1950b/$_{2}$1963, Childhood and Society, Norton, New York (dt.: *Kindheit und Gesellschaft,* Klett, Stuttgart ,1974)

Erikson, E. 1959, *Identy and the Life Cycle,* International Universities Press, New York (dt.: *Identität und Lebenszyklus,* Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1966).
Erikson, E. 1968, *Identy - Youth and Crisis,* Norton, New York (dt.: *Jugend und Krise,*Klett, Stuttgart 1970).
Ernst, E 1971a, *Get on with ...* ‚Addresso' Set, Vallejo (CA, USA)
Ernst, F. 1971b, The OK Corral: The Grid for Get-on-with, *TAJ 1, pp.* 231-240
Erskine, R.G. 1974, Disconnecting Rubberbands, *TAJ 4*, H. 1, pp. 7-8
Erskine, R.G. 1980, Seript Cure, *TAJ 10, pp.* 102-106.
Erskine, R. G. 1994, Shame and Self-Righteousness: Transactional Analysis Pespectives and Clinicxal Interventions, *TAJ 24*, pp,.86-102
Erskine, R.G. u. Moursund, J.R 1988, *Integrative Psychotherapy in Action,* Sage, Newbury Park (CA, USA) (dt.: *Kontakt, Ich-Zustände, Lebensplan,* Junfermann, Paderborn 1991)
Erskine, R.G. u. Zalcman, Marylin J. 1979, The Racket System: A Model for Racket Analysis» *TAJ* 9, pp.51-59 (dt.: Das Maschensystem, *NadTA, Okt. 1979*, S.152-161)

Fairbairn, W.R.D. 1952, Object-Relationship and Dynamic Structure. In: *Fairbairn, Psychoanalytic Studies of the Personality*, London, Tavistock Publications, pp.137-151 (dt.: Objektbeziehung und dynamische Struktur. In: Kutter, P. [Hgb.] 1982, *Psychologie der zwischenmenschlichen Beziehung*, Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S.64-81)
Ferenczi, S. 1931, Kinderanalyse mit Erwachsenen, Vortrag anlässlich des 75. Geburtstags von Prof. Freud. In: Ferenczi, S. 1939, S.410-510.
Ferenczi, S. 1939, *Bausteine zur Psychoanalyse, Bd. III, Arbeiten aus den Jahren 1908-1933*, Hans Huber, Bern/Stuttgart/Wien.
Ferrucci, R 1981/82, *Crescere,* Casa Editrice Astrolabio, Milano (1981) und *What We May Be,* Tracher, Los Angeles (1982) (dt.: *Werde, der du bist,* Sphinx, Basel 1984)
Fiedler, O. A. 1979, Diagnostische und therapeutische Verwertbarkeit kognitiver Verhaltensanteile. In: Hoffmann, N. (Hgb.) 1979, S.205-251.
Fliegel, S. 1995, *Stichwort: Verhaltenstherapie*, Heyne, München.
Foulkes, S. H. 1964, *Gruppenanalytische Psychotherapie,* Kindler, München 1974 (Orig.: *Therapeutic Group Analysis,* Allen & Unwin, London)
Freese, M., et al. 1978, *Industrielle Psychopathologie,* Huber, Bern
Freud, S. 1894, Die Abwehr-Neuropsychosen, *Ges. W. Bd. I, S.* 57-74
Freud, S. 1899, Über Deckerinnerungen, *Ges. W. Bd. I, S.* 529-554
Freud, S. 1900/$_8$1935, Die Traumdeutung, *Ges.W. Bd.II/III,* S.V-642
Freud, S. 1901, Zur Psychopathologie des Alltagslebens, *Ges. W. Bd. IV*
Freud, S. 1905, Der Witz und seine Beziehungen zum Unbewussten, *Ges. W. Bd. VI*
Freud, S. 1905/$_5$1920, Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, *Ges. W. Bd. V,* S.27-145
Freud, S. 1905/$_4$1924, Bruchstücke einer Hysterie-Analyse, *Ges. W. Bd. V, S.* 161-286
Freud, S. 1910a, *Sigmund Freud - Oskar Pfister, Briefe 1909-1939,* Fischer, Frankfurt a.M. 1936, Brief vom 5.6.10
Freud, S. 1910b, Über Psychoanalyse, *Ges. W. Bd. VIII, S.* 1-60
Freud, S. 1911, Formulierungen über die zwei Prinzipien des psychischen Geschehens, Ges.W.Bd.VIII, S.230-242
Freud, S. 1912, Über neurotische Erkrankungstypen, *Ges. W. Bd.VIII,* S.321-330
Freud, S. 1913a, Das Interesse an der Psychoanalyse, *Ges. W. Bd. VIII,-S.* 389-420
Freud, S. 1913b, Das Unbewusste, *Ges.WBd.X,* S.263-303
Freud, S. 1914a, Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten, *Ges. W. Bd.X, S.* 126-136
Freud, S. 1914b, Zur Einführung in den Narzissmus, *Ges. W. Bd.X, S.* 137-170

Freud, S. 1916/17, Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, *Ges.W. BD. XI*
Freud, S. 1917, Trauer und Melancholie, *Ges. W. Bd.X, S.* 427-446
Freud, S. 1920, Jenseits des Lustprinzips, *Ges. W.Bd.XIII, S.* 1-69
Freud, S. 1921, Massenpsychologie und Ich-Analyse, *Ges. W.Bd.XIII, S.* 73-161
Freud, S. 1923, Das Ich und das Es, *Ges. W. Bd. XIII, S,* 235-289
Freud, S. 1925a, »Selbstdarstellung«, *Ges. W. Bd.XIV* S.31-96
Freud, S. 1925b, Die Widerstände gegen die Psychoanalyse, *Ges. W. Bd.XIV, S,* 97110
Freud, S. 1926, Hemmung, Symptom und Angst, *Ges.W.XIV S.* 111-205
Freud, S. 1930, Das Unbehagen in der Kultur, *Ges. W.Bd.XIV S.* 419-506
Freud, S.1933, Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, *Ges.W.Bd.XV*
Freud, S. 1937a, Konstruktionen in der Analyse, *Ges.W.Bd.XVI, S.41-56*
Freud, S. 1937b, Die endliche und die unendliche Analyse, *Ges.W.Bd.XVI,* S.59-99
Freud,S. 1937/39, Der Mann Moses und die monotheistische Religion, *Ges.W.* XVI, S. 177-185
Freud, S. 1938, Abriß der Psychoanalyse, *Ges. W.Bd.XVII, S.* 36-138
Fromm-Reichmann, F. 1950, *Principles of Intensive Psychotherapy*, Univerity of Chicago Press, Chicago (erwähnt von Berne, E. 1961).

Gellert, Sh.D. 1975, How to Reach Early Scenes and Decisions by Dream Work, TAJ 5, pp. 411-414
Genser, B. u. Mitarb. 1972, Lernen in der Gruppe, *Blickpunkt: Hochschuldidaktik 25*, Hamburg
Giese, D. u. Melzer, G. [2]1978, *Die Beratung in der sozialen Arbeit*, Deutscher Verein f. öffentliche u. private Fürsorge, Frankfurt/M.
Gobes, L. 1993. In: Novey, T. et al. Ego States and Self Concept: A Panel Presentation and Discussion, *TAJ 23*, pp.123-138
Gooß, B. 1994, Das Borderline-Syndrom. In: Kottwitz, G. et al. 1992-1994, Bd.3, S.9-104
Goulding, M. 1974, Letter to the Editors, *TAJ 4, H.4.* p.51
Goulding, M. 1977, Phobias, *TAJ 7*, pp. 44-54. Etwas veränderter Nachdruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp.227-247
Goulding, M. 1978, Redecision: Some Examples, *TAJ 8*, pp. 132-135. Neudruck in Goulding, R.u.M. 1978, pp. 257-265.
Goulding, M. 1980, Dictators, Emperors, and People: A Definition of Cure, *TAJ 10*, pp. 133-134
Goulding, M.u.R. 1979, *Changing Lives through Redecision Therapy,* Brunner/ Mazel, New York (dt.: *Neuentscheidung,* Klett-Cotta, Stuttgart 1981)
Goulding, R. 1972, New Directions in Transactional Analysis. In: Sager, C.D. u. H.S. Kaplan (Eds.), *Progress in Group and Familiy Therapy,* Brunner/Mazel, New York, pp. 105-134. Neudruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp. 17-55 (dt.: Neue Richtungen in der Transaktionalen Analyse. In: Sager, C.J. u. H.S. Kaplan (Hgb.), *Handbuch der Ehe-, Familien- und Gruppentherapie,* Kindler, München 1973, S. 123-156).
Goulding, R. 1974, Thinking and Feeling in Transactional Analysis: The Three Impasses, *Voices.- The Art and Science of Psychotherapy, 1974,* pp.11-13. Hier aus Nachdruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp. 147-150.
Goulding, R. 1975a, Curing Phobias, *Voices, pp.* 30--31, etwas verändert in Goulding, R.u.M. 1978, pp. 151-155.
Goulding, R. 1975b, The Formation and Beginning of Transactional Analysis Groups. In: Gazda, G.M. (Ed.), *Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling,* Carles C. Thomas, Springfield (IL, USA). Neudruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp. 157-188

Goulding, R. 1977, No Magic at Mt. Madonna: Redecisions in Marathon Therapy. In: Barnes, G. (Ed.) 1977, pp.77-94/Bd.1, S.113-138. Etwas veränderter Nachdruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp. 61-90

Goulding, R. 1985, History of Redecision Therapy. In. Kadis, L.B. (Ed.) 1985, pp. 9-10.

Goulding, R. u. M. 1976, Injunctions, Decisions and Redescisions *TAJ 6*, pp.41-48. Neudruck in: Goulding, R.u.M. 1978, pp.213-225.

Goulding, R.u.M. 1978, *The Power is in the Patient, TA* Press, San Francisco.

Greenson, R.R. 1965, The Problem of Working Through, in: Schur, M. (Ed.), *Drives, Affects, Behavor, 2,* International Universities Press, New York, pp. 277-314 (dt.: Das Problem des Durcharbeitens, in: Greenson, *Psychoanalytische Erkundungen,* Klett-Cotta, Stuttgart 1978, S. 178-221).

Greenson, R.R. 1967, *The Techniqies and Practice of Psychoanalysis, Vol.1,* International Universities Press, New York (dt.: *Technik und Praxis der Psychoanalyse,* Bd.1, Klett-Cotta, Stuttgart 1986)

Griffin, St. 1985, Eating Issues and Fat Issues, *TAJ 15*, pp.30-36

Groder, M. 1977, Asklepieion: An Integration of Psychotherapies. In: Barnes, G. (Ed.) 1977, pp. 134-137 (dt.: Asklepieion: Eine Integration psychotherapeutischer Verfahren. In. Barnes, G. (Hgb.), Bd.1, S. 187-190).

Grotjahn, M. 1966, Freud as a Psychoanalytic Consultant: From Some Unknown Letters to Edoardo Weiss, in: *The Psychoanalytic Forum, Vol.1, pp.* 132-134

Hagehülsmann, U. 1993, *Beratung und TA – Wie geht denn das?*, Junfermann, Paderborm.

Hagehülsmann, U. u. Mitarb. 1997/1998, Aktuelle Entwicklung in der Transaktionsanalyse: Diagnose und Therapie des Borderlinesyndroms, *Psychotherapeut, 42,* S.336-342; *43*, S.2-7

Haimowitz, M.u.N. 1976, *Suffering is Optional*, Haimowood Press, Evenston (USA, Il)

Hall, C. S. 1954, *A Primer of Freudian Psychology,* New American Library 1979

Harlow, H.E u. M.K. 1962, Social Deprivation on Monkeys, *Scientific American 207,* pp. 136-146 (zitiert nach Berne 1963 u. Montagu 1971)

Harris, Th. A. 1967, *I'am OK - You're OK,* Avon Books, New York 1973 (dt.: *Ich bin o.k., Du bist o.k.,* Rowohlt, Reinbek b. Hamburg 1973)

Hartmann, H. 1951, Technical Implications of Ego Psychology, *The Psychoanalytical Quarterly 20, pp.31-43.* Hier aus Nachdruck in: *Essays on Ego Psychology*, Institute Universities Press, 1964 (dt.: Die Bedeutung der Ich-Psychologie für die Technik der Psychoanalyse. In: *Ich-Psychologie,* Klett, Stuttgart, 1972, S.145-156)

Hegenbarth, W. 1979, Wie radikal ist die »Radical Psychiatry«? *Psychologie und Gesellschaftskritik, Jg. 1979,* Oldenburg, S.249

Hell, D. 1998, Gibt es Schizophrenie?, *Schweizer Archiv f. Neurologie u. Psychiatrie, 149 (1998)*, S.51ff)

Hellinger, A.S., Ainring-Mitterfelden (D), mündliche Anregungen

Hine, J. 1995, Commentary (to article of White 1994, 1995), *TAJ 25*, p,240.

Hoffmann, N. 1979, *Grundlagen kognitiver Therapie*, Hans Huber, Bern/Stuttgart/Wien.

Hoffmann, S. 0. 1979, *Charakter und Neurose,* Suhrkamp, Frankfurt a.M.

Hofstätter, P.R. 1963, *Einführung in die Sozialpsychologie,* Kröner, Stuttgart

Holloway, M.M. u. W.H. 1973, *The Monograph Series,* Midwest Institute for Human Understanding, Medina (OH, USA).

Holloway, WH. 1972, The Crazy Child in the Patent, *TAJ* 2, pp. 128-130. Neudruck in: Holloway M.M.u.WH. 1973, pp. 8-10

Holloway, W.H. 1973a, Shut the Escape Hatch, in: Holloway, M. M. u. Holloway, W.H. 1973, pp. 15-18

Holloway, W.H. 1973b, *Clinical Transactional Analysis with Use of the Life Script Questionnaire,* Holloway Books, Aptos (CA, USA)

Holloway, W.H. 1973c, What about Working Through?. In: Holloway, M.M. u. W.H. 1973, pp.40-44.

Holloway, W.H. 1973d, Rackets – An Up-Dated View. In: Holloway, M.H. u. W.H. 1973, pp.27-33

Holloway, W.H. 1977, Transactional Analysis: An Integrative View, in: Bames, G. (Ed.) 1977, *Transactional Analysis after Eric Berne,* Harper & Row, New York, pp. 169-221 (dt.: Transaktionsanalyse: Eine integrative Sicht, in: Barnes (Ed.) 1977, Bd.2, S. 18-90, Institut f. Kommunikationspsychologie, Berlin, 1980)

Holloway, WH.u.M.M. 1973a, The Contract Setting Process, in: Holloway, M.M. u. WH. 1973, pp. 34-39

Holloway, WH.u.M. 1973b, *Change Now!,* ohne Verlagsangabe

Holtby, M.E. 1975, TA and Psychodrama, *TAJ 5*, pp. 133-136

Hostie, R. 1987, *Analyse Transactionelle: L'äge adulte,* InterEditions, Paris

Houben, A. 1975, *Klinisch-psychologische Beratung*, UTB, Ernst Reinhadt, München/Basel.

Jacobs, A. 1997, Berne's Life Positions: Science and Morality, *TAJ 27*, pp.197-206.

James, J. 1973, The Game Plan, *TAJ 3*, pp. 194-195

James, J. 1976, Positive Payoffs After Games, *TAJ 6*, pp. 259-261

James, M. 1973, *Born to Love,* Bantam Books, New York 1977

James. M. 1974, Self Reparenting, *TAJ 4*, H.3, pp.32-39

James, M. 1977a, Eric Berne, the Development of TA, and ITAA. In: James, M. 1977b, pp. 19-32

James, M. (Ed.) 1977b, *Techniques in Transactional Analysis,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA).

James, M. 1977e, Self Reparenting: Theory and Process. In: James 1977b, pp.486-496

James, M. 1977f, The Use of Transactional Analysis in Pastoral Counseling. In: James, M. 1977b, pp.507-516

James, M. 1981, *Breaking Free,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA)

James, M. 1985, *It's Never Too Late To Be Happy,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA)

James, M. u. Jongeward, D. 1971, *Born to Win,* Signet Book, New American Library, New York 1978 (dt.: *Spontan leben,* Rowohlt, Reinbek b.Hamburg 1974)

James, M. u. Jongeward, D. 1975, *The People Book,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA)

Jaoui, G. 1979, *Le Triple Moi*, Lafont, Paris

James, M. u. Savary, L. 1974, *The Power at the Bottom of the Well,* AddisonWesley, Reading (MA, USA) 1976 (dt.: *Befreites Leben,* Kaiser, München 1977).

James, M. u. Savary, L. 1977, *A New Self,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA).

Jaspers, K. 1913/[4]1946, *Allgemeine Psychopathologie*, Berlin/Heidelberg: Springer.

Jellouschek, H. 1984, Transaktions-Analyse und Familientherapie, *ZfTA 1*, S. 25-32.

Jongeward, D. et al. 1973/[2]1976, *Everybody wins: Transactional Analysis Applied to Organizations,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA) u. London

Jongeward, D. u. James, M. 1973, *Winning with People,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA)

Jongeward, D. u. Sayer, Ph. 1978, *Choosing Success*, John Wiley & Sons, New York

Jung, C.G. 1916, Die Struktur des Unbewussten, *Ges. W. Bd. 7, S.* 292-337

Jung, C.G. 1917/[5]1943, Über die Psychologie des Unbewussten (früher: *Die Psychologie der unbewussten Prozesse), Ges. W. Bd. 7, S.* 1-130

Jung, C.G. 1919, Instinkt und Unbewusstes, *Ges. W.Bd. 8, S.* 147-159

Jung, C.G. 1920/[8]1949, Psychologische Typen*, Ges. W.Bd. 6I*

Jung, C.G. 1928, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, *Ges. W. 7,* S. 131-264

Jung, C.G. 1930/[2]1950, Psychologie und Dichtung, *Ges.W. Bd.15*, S.97-120

Jung, C.G. 1935/[2]1954, Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten, *Ges. W. 9, 1.Teil,* S*.* 11-51

Jung, C.G. 1936/[2]1954, Über den Archetypus mit besonderer Berücksichtigung des Animabegriffes, *Ges. W. 12,.1.Teil, S.* 67-87

Jung, C.G. 1940, Zur Psychologie des Kind-Archetypus, *Ges.W.Bd. 9, 1.Teil*

Jung, C.G. 1941/[2]1954, Das Wandlungssymbol in der Messe, *Ges.W.Bd. 11*, S.219-323

Jung, C.G. 1946, Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen (ursprünglicher Titel: *Der Geist der Psychologie*), *Ges. W. Bd. 8, S.* 185-267

Jung, C.G. 1952, Vorwort zu White,V. *God and the Unconscious,* London (dt.: *Gott und das Unbewusste,* Zürich 1957), *Ges. W. Bd. 13., S.* 327-339

Kächele, H. 1985, Was ist psychodynamische Kurztherapie?, *Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik, Bd.30*, S.119-127.

Kadis, L.B. (Ed.) 1985, *Redecisions Therapy: Expanded Perspectives,* Western Institute for Group and Family Therapy, Watsonville (CA, USA).

Kahler, T. 1975a, Structural Analysis: A Focus on Stroke Rationale, a Parent Continuum and Egograms, *TAJ* 5, p. 267

Kahler, T. 1977, The Miniscript, in: Bames, G. (Ed.) 1977, pp. 223-256 (dt.: Das Miniskript, in: Bames, G. (Ed.) 1977, dtsch: Bd.2, S. 91-132)

Kahler, T. 1978, *Transactional Analysis Revisited,* Human Development Publications, Little Rock (AR, USA)

Kahler, T. u. Capers, H. 1974, The Miniscript, *TAJ 4, Nr. 1, pp.* 26-42 (Errata *TAJ 4, Nr.2,* p.49)

Khan, M.M.R. 1971, D.W. Winnicott - sein Leben und Werk. In: Winnicott, D.W. 1971.

Kämmerling, H. Dortmund (D), mündliche Anregungen

Karpman, S. 1971, Options, *TAJ 1,* pp.79-87

Karpman, S. 1968, Fairy Tales and Script Drama Analysis, *TAB* 7, pp. 39-43

Karpman, S. u. D'Angelo, A. 1976, Feeling Rackets, Notes from State of the Art, Winter Congress, January 1976, *TAJ* 6, pp. 339-346.

Klein, M. 1980a, Thoughts and Feelings, *TAJ 10,* pp.96-100.

Klein, Mavis 1980b, *Lives People Live,* John Wiley & Sons, Chichester (GB).

Klein, M. 1932, *The Psycho-Analysis of Children,* Hogarth, London (dt.: *Die Psychoanalyse des Kindes,* Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien 1934).

Kottwitz, G., Berlin, mündliche Anregungen

Kottwitz, G. 1980, *Wege zur Neuentscheidung*, Institut für Kommunikationspsychologie, Berlin

Kottwitz, G. et al. 1992-1994, *Integrative Transaktionsanalyse*, Bde 1-3, Institut für Kommunikationspsychologie, Berlin.

Kouwenhoven, M., Kiltz, R.R. u. Elbing, U. 2002, *Schwere Persönlichkeitsstörungen – Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Kathexis Ansatz*, Springer, Wien.

Künkel, E 1928, *Einführung in die Charakterkunde,* Hirzel, Leipzig, heute Stuttgart.

Künkel, F. 1929, *Die Arbeit am Charakter,* Bahn, Schwerin.

Künkel, F. 1931a, *Wachstum und Erziehung,* Hirzel, Leipzig, heute Stuttgart.

Künkel, F. 1931b, *Charakter, Krise und Weltanschauung,* Hirzel, Leipzig, heute Stuttgart.

Künkel, E 1939, *Das Wir,* Bahn, Schwerin.

Kupfer, D. u. Haimowitz, M. 1971, Therapeutic Interventions: Part 1, Rubberbands Now, *TAJ 1,* H.2, pp. 10-16

Laplanche, J. u. Pontalis, J.B. 1967, *Vocabulaire de la Psychanalyse,* Presses Universitaires de France, Paris (dt.: *Das Vokabular der Psychoanalyse,* Suhrkamp, Frankfurt a. Mai 1972).

Lawrence, P u. Lorsch, J. 1967, *Organization and Environment,* Harvard University Presse, Cambridge (MA, USA)

Lazarus, A. u. Fay, A. 1975, *I Can If I Want to*, William Morrow, New York (dt.: *Ich kann, wenn ich will*, Klett-Cotta, Stuttgart)

Legewie, H. u. Ehlers, W. 1972/[3]1994, *Knaurs moderne Psychologie*, Knaur TB, Droemer, München

Levin, P. 1974, *Becoming the Way We Are,* Eigenverlag, Berkeley (CA, USA)

Levin, P 1981a, A Development Script Questionnaire, TAJ 11, pp. 77-80

Levin, P 1981b, *Cycles of Power,* Eigenverlag der Verfasserin ohne Ortangabe

Levin, P 1982a, The Cycle of Development, *TAJ 12*, pp. 129-139

Levin, P 1982b, How *to Develop Our Personal Powers,* Eigenverlag der Verfasserin ohne Ortsangabe

Loomis, M. 1982, Contracting for Change, *TAJ 12*, pp.51-55 (dt.: Veränderungsverträge, *ZfTA 2001*, S.91-101)

McCormick, R. 1971, *Guide for Use of a Life Script Questionnaire, TA* Pubs, San Francisco (CA, USA)

McCormick, Ru. Pulleyblank, E.E 1979, A More Comprehensive Life Script Interview, *TAJ 9*, p. 234-236

McNeel, J. 1976, The Parent Interview, *TAJ 6*, pp. 61-68.

McNeel, J. 1977, The Seven Components of Redecision Therapy. In: Barnes, G. (Ed.) 1977b, pp.425-441 (dt.: Die sieben Faktoren der Neuentscheidungstherapie, *Bd.3*, S.111-133)

McNeel, J. 1979, A Rebuttal to the Pig Parent, *TAJ 9*, pp. 38-40

Marsh, C. u. Drennan, B. 1976, Ego States and Egograrnm Therapy, *TAJ 6*, H.2, p. 135-137

Meininger, J. 1973, *Success through Transactional Analysis,* Signet Book of New American Library, New York 1974 (dt.: *Transaktionsanalyse: Die neue Methode erfolgreicher Menschenführung,* Verlag Moderne Industrie, München 1978)

Mellor, K. 1980, Irnpasses, *TAJ 10*, pp. 213-220 (dt.: Impasses: ihre Entwicklung und ihre Struktur, *NadTA, Jan. 1981*, S.33-41

Mellor, K. u. Andrewartha, G. 1980, Reparenting the Parent in Support of Redecision, *TAJ 10*, pp. 197-203 (dt.: Neubeeltern des Eltern-Ichs zur Unterstützung von Neuentscheidungen, *NadTA, Jan.1981*, S.14-20)

Mellor, K. u. Schiff, E. 1975a, TAJ 5, pp.295-302 (dt.: Missachten [Abwerten, discount], *NadTA, Jg.1 [1977]*, S.133-139

Mellor, K. u. Schiff, E. 1975b, Redefining, *TAJ 5*, pp. 303-311 (dt.: Redefinieren - Umdeuten, *NadTA 1 [1977], S.* 133-139.

Menninger, K.A. u. Holzman, S. 1958/‘1973, *Theory of Psychoanalytic Technique,* Basic Books, New York (dt.: *Theorie der psychoanalytischen Technik,* frommann-holzboog, Stuttgart-Bad Cannstatt 1977)

Mentzos, S. 1976, *Interpersonale und institutionalisierte Abwehr,* Suhrkamp, Frankfurt a.M.
Mertens, W. 1991/[2]1992-1993, *Einführung in die psychoanalytische Therapie*, Bd.I-III, Stuttgart: Kohlhammer.
Micholt, N. 1985, Confrontation Techniques, *Newsletter, European Association for Transactional Analysis,* No.22, *February* 1985, pp. 1-3
Miller, A, 1979, *Das Drama des begabten Kindes,* Suhrkamp, Frankfurt a.M.
Montagu, A. 1971, *Touching - The Human Significance of the Skin,* Columbia University Press, New York (dt.: *Körperkontakt,* Klett, Stuttgart 1974)
Moreno, J.L. 1959, *Gruppentherapie und Psychodrama,* Thieme, Stuttgart
Mucchielli, R. 1974, *Kommunikation und Kommunikationsnetze*, Otto Müller, Salzburg
Murray, G. 1912/[2]1925, *Five Stages of Greek Religion*, Clarendon Press, Oxford
Murray, G. 1918, *The Stoic Philosophy*, Watts, London

Naranjo, C. 1970, *Present-centeredness: techniques, prescription and ideal*. (Angeführt von Simkin 1976).
Naranjo, C. 1973, *Techniques of Gestalt Therapy*, Berkeley (CA, USA): SAT-Press (dt.: *Techniken der Gestalttherapie*, Hamburg: ISKO-Press).
Nikelly, A.G. u. Don Verger 1971, Erste Kindheitserinnerungen, in: Nikelly (Hgb.) 1971, S.71-77.
Nikelly, A. G. (Hgb.) 1971, *Techniques for Behavior Changes - applications of Adlerian Theory*, C. C. Thomas, Springfield (IL, USA) (dt.: *»Neurose ist eine Fiktion«,* Kindler, München 1978)
Novellino, M. 1984, Self-Analysis of Countertranference in Integrative Transactional Analysis, *TAJ 143*, pp.63-67.
Novey, T. 1980, 1 Am O.K. and You Are O.K., 95 % = Cure, *TAJ 10*, pp. 135-139
Oden, Th.C. 1974, *Game free - A Guide to the Meaning of Intimacy,* Harper & Row, New York (dt.: *Wer sagt.- Du bist okay?,* Burckhardthaus-ChristophorusLaetare-Verlag, Berlin, Freiburg i.Br, Stein in Mittelfranken)
Oden, Th.C. 1976, *TAG. The Transactional Awareness Game,* Harper & Row, New York
Osnes, R. 1974, Spot Reparenting, *TAJ* 4, H.3, pp.40-46

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P. 1951, *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*, New York: Julian Press. Hier aus Nachdruck in London: Souvenir Press 1972 (dt.: *1.Band: Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst; 2. Band: Gestalt-Therapie. Lebensfreude u. Persönlichkeitsentfaltung*, Stuttgart: Klett-Cotta 1979)
Perls, F 1969, *Gestalt Therapy Verbatim,* Real People Press, Lafayette (CA, USA) (dt.: *Gestalttherapie in Aktion,* Klett, Stuttgart 1974)
Perls, F 1973, *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy,* Science and Behavior Books, Palo Alto (CA, USA) (dt.: *Grundlagen der Gestalttherapie,* Pfeiffer, München 1976
Petzold, H. (Hgb.) 1974, *Drogentherapie*, Junfermann, Paderborn
Petzold, H. 1976, Konzepte der Transaktionalen Analyse. In: English 1976c, S. 13-71
Pongratz, L.J. 1967, *Problemgeschichte der Psychologie*, Francke, Bern/München

Racker, H. 1959, Estudos sobre tecnica psicoanalitica, (Argentinien) (dt.: *Übertragung und Gegenübertragung*, Ernst Reinhardt, München/Basel 1978)
Rattner, J. 1961, *Individualpsychologie*, Rheinhardt, München/Basel
Reich, W. 1933, *Charakteranalyse*, Selbstverlag ohne Ortsangabe. Neudruck 1973 als I. u. II. Teil einer ergänzten Neuausgabe (ohne das neue Kapitel S. 252-258). (Ich beziehe mich bis auf eine einzige, entsprechend gekennzeichnete Stelle, auf den ursprünglichen Text des Buches von 1933)

Richter, H.E. 1963, *Eltern, Kind und Neurose*, Klett, Stuttgart.
Risto, K.H. 1990, Arbeiten als Gemeindepfarrer - transaktionsanalytische gesehen. *Deutsches Pfarrerblatt, Jg. 90,* S. 369-372.
Rogoll, R. *Nimm dich, wie du bist*, Herder, Freiburg i. Br.
Rohde-Dachser, Ch. 1980, Zur Genese und Therapie der Borderline-Störung, *Psychologie u. Psychopathologie 30*, S. 60-69
Rohde-Dachser, Ch. 1979/[5]1995, *Das Borderline-Syndrom*, Huber, Bern
Rosen, J.N. 1953, *Direkt Analysis*, Grüner u. Stratton, New York

Sacks, O. 1985, *The Man Who Mistook His Wife For a Hat*, Simon & Schuster, New York (dt.: *Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte,* Rowohlt, Reinbek b. Hamburg, 1987)
Samuels, A. 1974, An Approach to Dreams, *TAJ 4, H.3*, pp. 27-29
Sandler, J. et. al. 1971/[7]1991, *The Patient and the Analyst. The Basic of Psychoanalytic Process*, Allen & Unwin, London (dt.: *Die Grundbegriffe der psychoanalytischen Therapie*, Klett, Stuttgart 1973/[7]1996)
Scharfetter, Ch. 1985/[2]1986, *Schizophrene Menschen*, Urban u. Schwarzenberg. München/ Weinheim.
Schibalski, B. 1984, Persönlichkeitsentwicklung und Organisationsziele: ein Widerspruch?, *ZfTA 1 (1984)*, S.33-42
Schibalski, B. 1989, Führungskräfte-Entwicklung, *ZfTA 213,* S. 120-133
Schiff, A. Reparenting Schizophrenics. Structural and Functional Problems in Relating to the Old Parents and the new Parent, TAB 8, pp. 72-75
Schiff, A. u. J. Schiff 1971, Passivity, *TAJ 1*, pp. 71-78 (dt.: Passivität, *NadTA, Jg. 1*, 1977, S. 121-127)
Schiff, J. 1969, Reparenting Schizophrenics, *TAB 8*, pp. 47-63 (dt.: Neubeeltern von Schizophrenen, *NadTA, Juli 1977*, S. 102-113)
Schiff. J. 1977, One Hundred Children Generate a Lot of TA: History, Development, and Activities of the Schiff Family. In: Barnes, G. (Ed.) *Transactional Analysis after Eric Berne*, Harper & Row, New York, pp. 53-76 (dt.: Geschichte, Entwicklung und Aktivitäten der Schiff Familie. In: Barnes, G. (Hgb.), *Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Bd. 1*, Institut f. Kommunikationspsychologie, Berlin, 1977, S. 83-112)
Schiff, J. 1978, *Ego States*, Cathexis Institute, Oakland (CA, USA)
Schiff, J. 1980, *Ego State Pathology*, Eigenverlag ohne Ortsangabe
Schiff, J. u. B. Day 1970, *All My Children*, Pyramid Books, New York 1972 (dt.: *Alle meine Kinder*, Kaiser, München 1980)
Schiff. J, et al. 1975a, Frame of Reverence, *TAJ 5*, pp. 290-302
Schiff. J, et al 1975b, *Cathexis Reader*, Harper & Row, New York
Schimel, J. L. 1974, Dialogic Analysis of the Obsessional, *Contemporary Psychoanalysis 10*, pp. 87-101 (Nach Hoffmann, S. O. 1997)
Schlegel, L. 1959, Gesichtspunkte zur psychotherapeutischen Bedeutung leiblicher Übungen, *schweizer Archiv f. Neurologie und Psychiatrie 83*, S. 284-298
Schlegel, L. 1979/[4]1995, *Die Transaktionale Analyse*, Francke, Tübingen
Schlegel, L. 1983/1984, Das Drama des begabten Kindes von Alice Miller in transaktionsanalytischer Auslegung, *Materialien zur Psychoanalyse, 1983, H. 3/4 u. Bd. 1984, H. 1*
Schlegel, L. 1986, Die psychoanalytische Behandlung der Borderline-Störung und die Transaktionale Analyse, *ZfTA 3. Jg*. S. 36-48
Schlegel, L. 1989a, das Pokerspiel als Gleichnis bei Eric Berne, *ZfTA 6. Jg*. S. 16-26

Schlegel, L. 1989b, Der Aufbäumer, *ZfTA 6. Jg.* S. 49-53
Schlegel, L. 1953/[5]1997, *Psychotherapeutische Verfahren*, Eigenverlag, CH-8502 Frauenfeld
Schlegel, L. 1997, Was ist Transaktionsanalyse? *ZfTA 14. Jg*. S. 5-30, neu überarbeitet im Internet unter www.dgta.de
Schlegel, L. 1998, Verfahren kognitiver Psychotherapie im Vergleich mit in der transaktionsanalytischen Praxis gebräuchlichen Verfahren, *ZfTA 15. Jg.* S.5-54
Schlegel, L. 2000, Die sytemische Therapie mit der inneren Familie nach Richard Schwartz und die Transaktionsanalyse, *ZfTA 17. Jg.* S.6-38
Schlegel, L. 2001a, Gedanken zum »Erwachsenen-Zustand der ›integrierten‹ Person« nach Berne, *ZfTA 18. Jg.* S. 77-90
Schlegel, L. 2001b, Der theoretische Hintergrund des O.K. Korrals von Franklin Ernst, *ZfTA 18. Jg*. S. 174-188
Schmid, B. 1994, *Wo ist der Wind, wenn er nicht weht? – Professionalität & Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht*, Junfermann, Paderborn
Scholz, W.-U. 2001, *Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie*, Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart
Schultz, J.H. 1936/[2]1953, *Arzt und Neurose,* Thieme, Stuttgart
Schultz-Hencke, H. 1927, *Einführung in die Psychoanalyse,* Fischer, Jena 1927
Schultz-Hencke, H. 1940, *Der Gehemmte Mensch,* Thieme, Stuttgart 1947
Schultz-Hencke, H. 1951, *Lehrbuch der analytischen Psychotherapie,* Thieme, Stuttgart
Schulz, W. 1981, Konfrontation, in: Linder, H. u. Hautzinger, M. (Hgb.) *Psychotherapie Manual,* Springer, Berlin, S. 121-124
Schulz von Thun, E 1981-1998, *Miteinander Reden,* Rowohlt TB, Reinbek b. Hamburg (Bd.1 zuerst als abgeschlossenes Werk 1981, dann ergänzt durch Bd.2, 1989, schließlich durch Bd.3, 1998)
Schuster, K. 1999, *Abenteuer Veerhaltenstherapie*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München
Schutz, WC. 1967, *Joy,* Grove, New York (dt.: *Freude,* Rowohlt TB, Reinbek b. Hamburg 1971)
Schwartz, R.C.1995, *Internal Family System Therapy*, Guilford Press, New York (dt.: *Systemische Therapie mit der inneren Familie*, Pfeiffer, München 1997)
Sechehaye, M. A. 1947, La realisation symbolique, *Revue Suisse de psychologie et de la psychologie appliquée, Suppl. 12,* Berne: Hans Huber
Sechehaye, M. A. 1954, *Introduction à une psychothérapie des schizophrènes,* Paris: PUF
Simkin, J.S. 1976, *Gestalttherapy. Mini-lectures*, Millbrae (CA, USA): Celestial Arts.
Simon, F.B. u. Stierlin, H. 1984, *Die Sprache der Familientherapie*, ein Vokabular, Klett-Cotta, Stuttgart
Simoneaux, J. 1977, Adlerian Psychology and TA, in: James, M. 1977, *Techniques in Transactional Analysis,* Addison-Wesley, Reading (MA, USA), pp. 205-216
Spitz, R. 1945, Hospitalism, *Psychoanalytic Study of the Child I,* International International Universities Press, New York, pp.53-74.
Spitz, R. 1946, Anaclytic Depression, *Psychoanalytic Study of the Child. II,* International Universities Press, New York, pp. 113-117, 313-342.
Spitz, R. 1954/[2]1959, *Genèse des premières relations objectales,* Revue Française de Psychoanalyse, Presse Universitaires de France 1957; *La première année de la vie de l'enfant,* Presse Universitaire de France, Paris 1959 (dt.: *Die Entstehung der ersten Objektbeziehungen,* Klett, Stuttgart 1957/[2]1959)
Spitz, R. 1965, *The First Year of Life,* International Universities Press, New York (dt.: *Vom Säugling zum Kleinkind,* Klett, Stuttgart 1966).

Stauss, K. 1993, *Neue Konzepte zum Borderline-Syndrom,* Junfermann, Paderborn
Stegmüller, W. [2]1960, *Hauptströmungen der Gegenwartsphilosophie*, Kröner, Stuttgart
Steiner, C. 1966a, Script and Counterscript, *TAB* 5, pp. 133-135
Steiner, C. 1966b, Introductory Remarks to Script Analysis Section, *TAB* 5, p. 150
Steiner, C. 1967a, A Script Ckecklist, *TAB* 6, pp.38-39
Steiner, C. 1967b, Referat über einen Vortrag von Steiner im sozialpsychiatrischen Seminar vom 6.4.67, *TAB 6*, p.63-64
Steiner, C. 1968a, The Alcoholic Game, *TAB* 7, pp. 6-16.
Steiner, C. 1968b, Transactional Analysis as a treatment philosophy, *TAB 7*, pp. 61-64.
Steiner, C. 1971 a, Tbc Stroke Economy, *TAJ 1,* H.3, pp. 9-15
Steiner, C. 1971b, *Games Alcoholics Play,* Grove, New York
Steiner, C. 1972, Scripts revisited, *TAJ 2, pp.* 83-86
Steiner C. 1974, *Scripts People Live,* Bantam Books, New York 1975 (dt.: *Wie man Lebenspläne verändert,* Junfermann, Paderborn 1982)
Steiner, C. 1977, Überarbeitete Prinzipien der Radikalen Psychiatrie, *Psychologie und Gesellschaftskritik, Jg. 1979,* Oldenburg
Steiner, C. 1979a, The Pig Parent, *TAJ* 9, pp. 26-37
Steiner, C. 1979b, *Healing Alcoholics,* Grove New York
Steiner, C. 1981, *The Other Side of the Power,* Grove Press, New York (dt.: *Macht ohne Ausbeutung,* Jungfermann, Paderborn, 1987)
Steiner, C. 1983, Radical Psychiatry. In: *Handbook of Innovative Psychotherapy*, John Wiley & Sons, New York (dt.: Radikale Psychiatrie. In: Corsini, R.J./Wenninger, G. (Hgb.) *Handbuch der Psychotherapie, Bd.2,* S.1074-1088
Steiner, C. 1989/1990, *Interview on the Early Years of Transactional Analysis by Anne Kohlhaas* (Skript erhältlich bei Dr. A. Kohlhaas-Reith, D-7808 Waldkirch)
Steiner, C.u.U. 1968, Permission Classes, *TAB* 7, p.89
Stewart, I. 1989, *Transactional Analysis Counseling in Action,* Sage Publication, London etc. (dt.: *Transaktionsanalyse in der Beratung,* Junfermann, Paderborn 1991
Stewart, I. u. Joines, V. 1987, *TA Today,* Lifespace Publishing, Nottingham (England) u. Chapel Hill, (NC, USA) (dt.: *Die Transaktionsanalyse,* Herder, Freiburg i.Br. 1990)
Stierlin, H. 1974, *Eltern und Kinder*, Suhrkamp, Frankfurt/M.
Stierlin, H. 1978/[2]1982, *Delegation und Familie*, Suhrkamp, Frankfurt/M.
Stolze, H. 1960, Zur Bedeutung des Leib-Inbildes für die psychotherapeutischee Behandlungsmethodik und die Neurosenlehre, *Ärztliche Forschung XIV*, S.327-330. Hier aus Nachdruck in: Stolze, H. (Hgb.) 1984, *Die Konzentrative Bewegungstherapie*, Mensch u. Leben, Berlin, S.39-42
Stone, H. u. Winkelmann, S. 1985, *Embracing our Selves*, New World Library, Marina del Rey (CA, USA) 1989 (dt.: Stone, H. u. S. *Du bist viele*, Heyne, München 1994)
Stone, L. 1961, *The Psychoanalytic Situation*, New York: International Universities Press (dt.: *Die psychoanalytische Situation*, Frankfurt/M.: Fischer). Angeführt von Mertens, W. 1990/ [2]1992-1993, Bd.III, S.221.
Stuntz, E.C. 1973, Multiple Chairs Technique, *TAJ* 3, pp. 105-108

Thomä, H. 1983, Erleben und Einsicht im Stammbaum psychoanalytischer Techniken und der »Neubeginn« als Synthese irn »Hier und Jetzt«. In: Hoffmann 1983b, S. 17-43
Thomson, G. 1987a, persönliche Demonstration über Arbeit mit Träumen, Genf
Thomson, G. 1987b, Redecision Dream Work, *TAJ 17,* pp. 169-177
Tilney, T. 1998, *Dictionary of Transactional Analysis*, Whurr, London

Titze, M. 1978, Alfred Adler und die Grundlagen der humanistischen Psychologie, *Integrative Therapie,* S.222-230
Titze, M. 1979, *Lebensziel und Lebensstil,* Pfeiffer, München

Vergnaud, J.-M. u. Blin, Ph. 1987, *L'analyse transactionelle,* les éditions d'organisation, Paris

Waiblinger, A. 1989, *Neurosenlehre der Transaktionsanalyse,* Springer, Berlin usw.
Wandel, F. 1985, Passivität im Unterricht. Oder: wer arbeitet hier eigentlich ? *ZfTA 1985, H. 4,* S. 33-37
Wandel, F. 1989, Eric Berne und das Dämonische in Erziehung und Psychotherapie, *ZfTA 1989,* S. 4-15
Wandel, F. 1992, Psychische Gesundheit und Krankheit in der Sicht der Transaktionsanalyse. In: Pritz, A. u. Petzold, H. (Hrsg.): *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie,* Junfermann, Paderborn, S. 487ff.
Weil, Th. 1984/1986, Vom Umgang mit dem Widerstand des Patienten in der Therapie, in: *Wege zum Menschen, Bd.36 (1984),* S.335-362; leicht verändert *ZTA Jg.3 (1986)*, S.17-24, 98-99
Weiss, J.u.L. 1977, Corrective Parenting in Private Practice, in: Barnes, G. (Ed.) 1977, *Transactional Analysis after Eric Berne,* Harper & Row, New York, pp. 114-133 (dt.: Der Prozess des Beelterns in der eigenen Praxis, in: *Transaktionanalyse seit Eric Berne, Bd.1,* Institut f. Kommunikationspsychologie, Berlin 1977, S. 158-185)
Weiss, L. 1977, Rationale for Confrontation, *TAJ 7*, pp. 15-16 (dt.: Grundprinzipien der Konfrontation, *NadTA, Juli 1977*, S.159)
Weiss, Th. 1988, *Familientherapie ohne Familie*, Kösel, München
White, T. 1994, Life Positions, *TAJ 24*, pp.269-276.
White, T. 1995, I'm OK, You're O.K.: Further Considerations, *TaJ 25*, pp.234-236.
White, T. 1995, Response to Erskine, English, Hine, *TAJ 25*, pp.241-244.
White, T. 1997, Treatment of the I+U? and I-U? Life Positions, *TAJ 27*, pp.57-64.
Willi, J. 1975, *Die Zweierbeziehung,* Rowohlt, Reinbek b. Hamburg.
Willi, J. 1985, *Ko-Evolution,* Rowohlt TB, Reinbek b. Hamburg
Wilson, J. u. Kalina, 1. 1978, The Splinter Chart, *TAJ 8*, pp. 200-205.
Windes, K.L. 1977, The Three »C'S« of Corrections: Cops-Cons-Counselors. In: Barnes, G. (Hg.) 1977, pp. 138-145 (dt.: Kriminelle-Polizisten-Berater, Möglichkeiten zu einer Korrektur des Gefängnissystems. In: Graham, G. (Hgb.) Bd.1, S. 191-201).
Winnicott, D.W. 1960, Ego Distortion in Terms of True and False Self. Hier aus Nachdruck in: *The Maturational Processes and the Facilitating Environment,* The Hogarth Press and The Institute of Psycho-analysis, London 1965, p. 363 (dt.: Ich-Verzerrung in Form des wahren und des falschen Selbst. In: *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt, S.* 182-199).
Winnicott, D.W 1971, *Therapeutic Consultation in Child Psychiatry,* Hogarth Press, London (dt.: *Die therapeutische Arbeit mit Kindern,* Kindler, München 1973).
Witta, M. 1977, *Einführung in die Lebensstilanalyse,* Diplomarbeit aus dem Institut für Angewandte Psychologie, Zürich
Wolfensberger, K., Zürich, mündliche Mitteilung.
Woollams, St. u. Brown, M. 1978, *Transactional Analysis,* Huron Valley Institute Press, Dexter (MI, USA)
Woollams, St. et al. 1974, *Transactional Analysis,* Huron Valley Institute, Arm Arbor (MI, USA) (dt.: Brown,M. et al. *Abriss der Transaktionsanalyse,* Fachbuchhandlung f. Psychologie, Frankfurt a.M. 1983)

Yablonski, L. 1974, Die Dynamik von Syanon. In: Petzold, H. (Hgb.) 1974, S. 93-104.

Yalom, I.D. 2002, *The Gift of Therapy*, HarperCollins, New York (dt.: *Der Panama-Hut oder: Was einen guten Therapeuten ausmacht*, Goldmann, München 2002)

Zalcman, M. 1986, mündliche Ausführungen anläßlich Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalse, Bad Soden b. Frankfurt a. M., 24. Mai 1986.

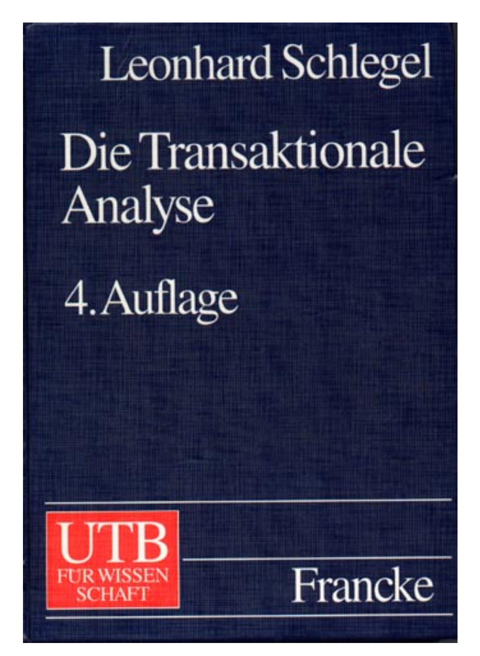
Zalcman, M. 1987, Game and Racket Analysis, Keynote Speeches at the EATA Conference, July 1986, *EATA 1987*.

Zalcman, M. J. 1990, Game Analysis and Racket Analysis: Overview, Critique, and Future Developments, *TAJ 20,* pp.4-19.

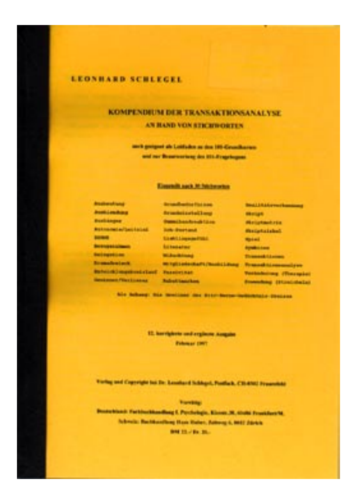
Zechnich, R. 1973, Social Rapo, *TAJ 3*, Nr.4, pp.18-21

Zinker, J. 1975, Das phänomenologische Hier und Jetzt als Grundlage der Gestalttherapie, *Integrative Therapie, Jg.1*, S.13-23.

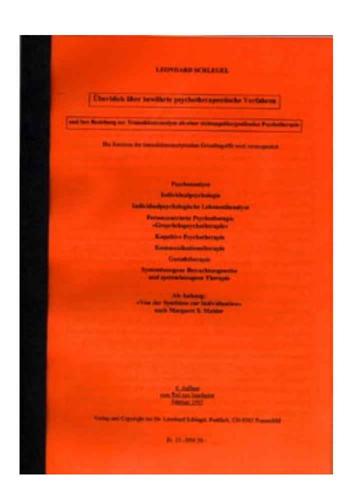
Wer sich beruflich näher für die Transaktionsanalyse interessiert, greife zu:



Lehrbuch: Die Transaktionale Analyse
Im Buchhandel
CHF 64.50
€ 44.-



Kompendium der Transaktionsanalyse
als Studienskript, geeignet für 101-Kurse
100 Seiten,
CHF 20.-
€ 14.-
zu beziehen bei:
L. Schlegel, Postfach,
CH-8502 Frauenfeld
oder
R. Jucker, Blumenwies 8,
CH-9056 Gais



Überblick über bewährte psychotherapeutische Verfahren und Vergleich mit der Transaktionsanalyse
als Studienskript
145 Seiten,
CHF 25.-
€ 17.-
zu beziehen bei:
L. Schlegel, Postfach,
CH-8502 Frauenfeld
oder
R. Jucker, Blumenwies 8,
CH-9056 Gais